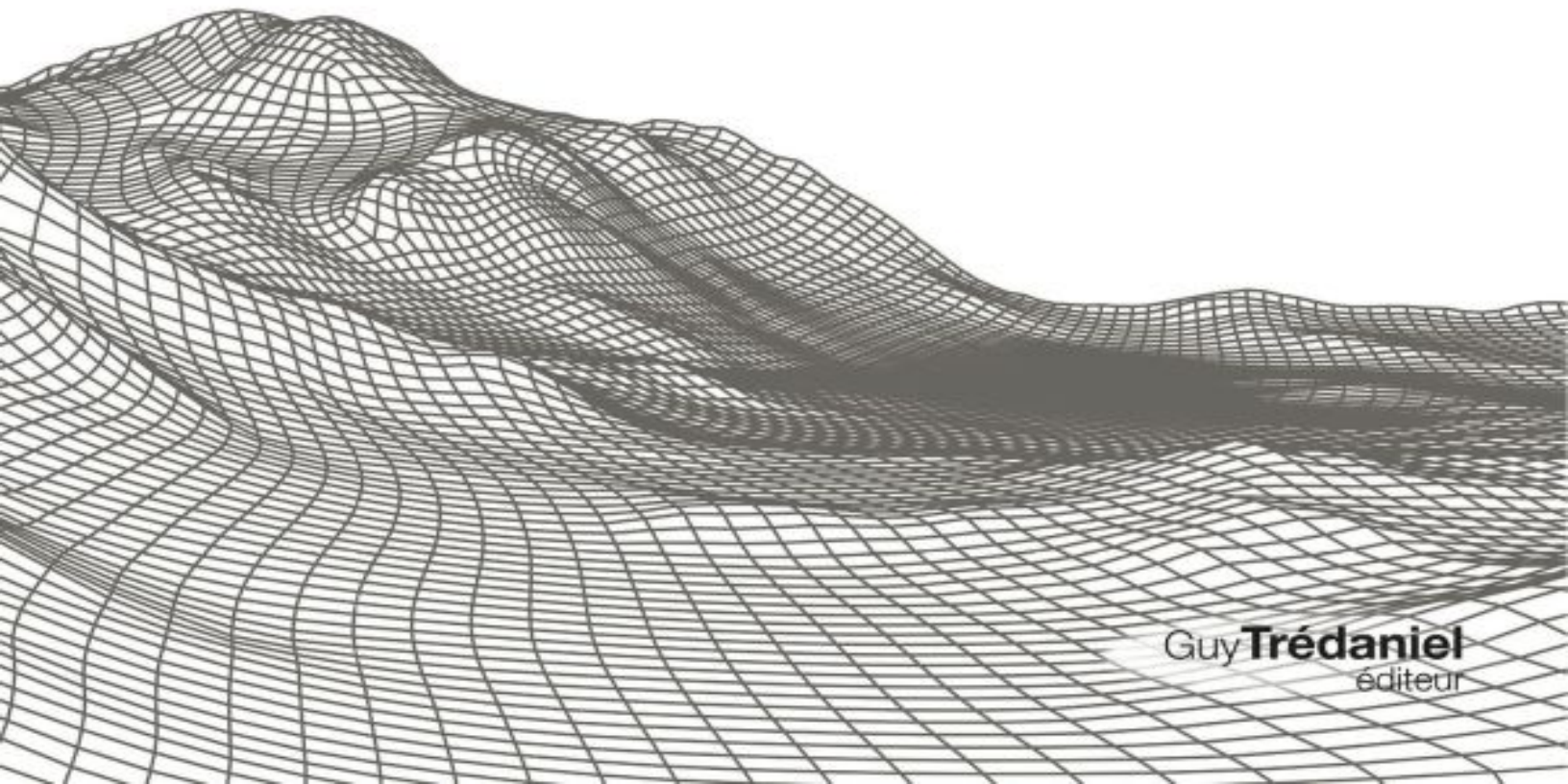


RUPERT SHELDRAKE

Préface de **Patrice van Eersel**

Science et pratiques spirituelles

Renouer avec l'expérience
directe du réel



Guy **Trédaniel**
éditeur

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



RUPERT SHELDRAKE

Préface de **Patrice van Eersel**

Science et pratiques spirituelles

Renouer avec l'expérience
directe du réel

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Sommaire

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de copyright](#)

[Préface](#)

[Avant-propos](#)

[Introduction](#)

[1. La méditation et la nature de l'esprit](#)

[2. La gratitude](#)

[3. Renouer avec le monde au-delà de l'être humain](#)

[4. Tisser des liens avec les végétaux](#)

[5. Les rituels et la présence du passé](#)

[6. Le chant et l'influence de la musique](#)

[7. Pèlerinages et lieux sacrés](#)

[8. Conclusion : les pratiques spirituelles à une époque laïque](#)

[Remerciements](#)

[Bibliographie](#)

Préface

En démarrant la publication d'une série d'ouvrages de Rupert Sheldrake, les éditions Trédaniel marquent leur volonté de rappeler au public francophone la contribution génialement stimulante que ce biologiste britannique issu de Cambridge a apportée, non seulement à sa discipline, non seulement à la science, mais à la connaissance en général. Certes, l'ambition du jeune chercheur qu'il était dans les années 1970 (son premier livre, *A New Science of Life*, est paru en 1981) s'est durement cognée au réel – matériel, mais aussi et peut-être surtout psychologique et idéologique. En science, rarissimes sont les Copernic qui réussissent à entraîner toute la connaissance de leur temps dans un changement de paradigme aussi massif et radical que le passage de la Terre plate à la sphère terrestre. Quelle révolution prétendait déclencher Rupert Sheldrake dans les années 1970 et 1980 ? Rien moins que l'introduction d'une force, ou plutôt d'une dimension, supplémentaire dans la nomenclature générale admise par les sciences modernes. Quelle dimension ? La résonance morphique.

De quoi s'agit-il ?

Tout part d'une absence... Hésitant à s'engager comme chercheur en zoologie (tuer des animaux ne lui disait rien) et préférant la voie plus pacifique de la botanique, le jeune chercheur avait assez vite constaté que, si toutes les sciences modernes se ramènent en fin de compte à des formules mathématiques – emblématiquement résumées par la plus fameuse d'entre toutes, signée Albert Einstein, $E = MC^2$ – et si toutes les masses et toutes les énergies sont scrupuleusement répertoriées, mesurées et pesées, une dimension essentielle du réel demeure négligée, hors-jeu, voire même finalement ignorée : les formes, autrement dit l'information.

Que « vaut », que « pèse », comment « mesurer » une forme – en l'occurrence une forme naturelle, indépendante de la volonté humaine ? Forme cristalline, forme biologique, mais aussi, en poussant le raisonnement, forme comportementale, forme émotionnelle, forme psychologique ? Aucune théorie de l'information ne parvenait pour l'instant à répondre à ces questions. Exemple simple :

les cellules de votre corps n'arrêtent pas de se renouveler, pourtant vos formes, mettons celle de votre visage, demeurent stables ; les généticiens expliquent cela en disant que vos formes sont codées dans vos gènes, mais comment les cellules du bout de votre nez savent-elles qu'elles sont au bout de votre nez et qu'elles doivent perpétuer une physionomie précise ? Comment les formes naturelles s'auto-engendrent-elles et de quelle façon persistent-elles ? En son temps, Platon avait répondu à sa manière à cette énigme, en stipulant que toutes les formes dériveraient d'archétypes, depuis la sphère des Idées pures. Mais l'idéalisme n'est plus de mise. Nous vivons à une époque philosophiquement matérialiste et le chercheur Rupert Sheldrake était bien décidé à répondre à l'énigme des formes sur ce terrain-là.

L'inspiration lui vint d'abord de l'écrivain allemand Johann Wolfgang Von Goethe (1749-1832) qui était poète, romancier, dramaturge, mais aussi savant et passionné autant par les formes vivantes que par les couleurs du prisme lumineux. Puis Sheldrake muscla sa détermination en lisant le philosophe Alfred North Whitehead (1861-1947) et l'épistémologue Thomas Kuhn (1922-1996), avant de rejoindre, dans les années 1970, un groupe très improbable basé à Cambridge, les *Epiphany philosophers*, où se côtoyaient des physiciens quantiques, des spécialistes de l'intelligence artificielle ou de la linguistique et des maîtres bouddhistes. De ses rencontres avec ces pionniers de la pensée holistique, il tira l'hypothèse de la résonance morphique et des champs morphogénétiques.

Cette hypothèse stipule qu'il existerait, en dehors des forces reconnues par la physique (la gravitation, l'électromagnétisme et les forces nucléaires faible et forte), une famille de « champs non énergétiques » qui traverseraient l'espace-temps et auraient pour effet de stabiliser et de reproduire les formes une fois celles-ci créées. Toute création d'une forme inédite provoquerait ipso facto l'apparition d'un nouveau champ, au début faible et embryonnaire, puis de plus en plus puissant et déterminant à

mesure que la forme en question se serait répétée, dans un jeu d'interaction bijective, le champ influençant la matérialisation de la forme et celle-ci renforçant le champ en retour.

Dans ses premiers essais, notamment *A New Science of Life* puis *Presence of the Past* (traduit *La Mémoire de l'univers*), Rupert Sheldrake donnait une myriade d'exemples concrets à l'appui de son hypothèse, tirés de nombreuses disciplines. Outre les formes des êtres vivants, de leurs organes, de leurs tissus, de leurs cellules, il citait des faits connus des minéralogistes : la cristallisation d'une molécule nouvelle, telle que la chimie en produit sans cesse, met un certain temps à s'effectuer, et même parfois un temps très long ; mais une fois cette cristallisation obtenue quelque part, n'importe où dans le monde, elle s'avère de plus en plus facile à produire ailleurs, pour finalement devenir instantanée partout. Même chose en psychologie animale : des rats soumis à un nouveau test mettent un certain temps à le réussir ; une fois que les premiers l'ont fait, les rats de la même espèce le réussissent de mieux en mieux, où qu'ils vivent, pour finalement y parvenir spontanément et comme instinctivement dans le monde entier. Les humains ne sont pas en reste et Sheldrake cite toutes sortes d'exemples de découvertes ou d'inventions – de la maîtrise du feu à la création musicale –, qui se produisent à des époques rapprochées en plusieurs endroits, entre personnes qui pourtant ne se sont jamais rencontrées.

Quand *A New Science of Life* parut la première fois en Angleterre, au tout début des années 1980, une grande revue scientifique, *The New Scientist*, publia des articles élogieux, suggérant, tout comme Sheldrake lui-même, que cette hypothèse des champs morphogénétiques se devait d'être discutée et surtout testée, avant de pouvoir être éventuellement validée... ou invalidée par la communauté scientifique. Et certains observateurs firent alors remarquer que l'une des retombées étonnantes de cette vision était de redonner du poids à la responsabilité individuelle et de l'encourager, puisque, même seul(e) contre une foule, même inconnu(e) de tous, même isolé(e) sur une île déserte, si vous créez une forme véritablement nouvelle de comportement, d'attitude, de geste, de relation... celle-ci fera automatiquement émerger un champ de forme correspondant qui, par résonance morphique, influencera tous vos semblables.

Mais tout le monde ne l'entendit pas de cette oreille. La principale revue scientifique de langue anglaise, *Nature*, cria au scandale. Et son directeur, John Maddox, posa même la question : « *Is this a book to be burnt ?* » (Faut-il brûler ce livre ?). Selon lui, l'idée même de résonance morphique était non seulement prétentieuse (ne prétendait-elle pas *in fine* obliger à un aggiornamento de la totalité des sciences ?), mais elle ramenait la connaissance à un âge idéaliste définitivement obsolète et révolu, puisqu'en fin de compte les champs morphogénétiques de Rupert Sheldrake ne faisaient rien d'autre que remettre à l'ordre du jour les archétypes de Platon.

Pour se justifier, Rupert Sheldrake se tourna vers différentes sommités scientifiques de l'époque, notamment vers le physicien quantique américain David Bohm, avec qui il eut une conversation des plus intéressantes. Le problème était de savoir de quelle façon un supposé « champ informationnel » pouvait influencer la matière-énergie du monde, au point de lui donner ses formes. Comme beaucoup de chercheurs en quête de solution aux nouvelles énigmes de la science, Sheldrake se demandait si l'interface entre la résonance morphique et la matière-énergie ne pouvait pas se trouver au niveau de l'indétermination quantique. David Bohm, proche d'Albert Einstein, de Robert Oppenheimer et de John Bell, se prêta volontiers au jeu. De leur conversation émana une sorte de néoplatonisme bijectif au pragmatisme très british, où les formes incarnées « dialoguent » en permanence avec leurs archétypes, ou, pour le dire de façon triviale, les créatures créent les dieux, qui les influencent en retour. Les éditions Trédaniel publieront prochainement la conversation, inédite en français, entre Rupert Sheldrake et David Bohm, en annexe d'une réédition corrigée et augmentée de *La Mémoire de l'univers*, où l'essentiel de l'hypothèse de la résonance morphique se trouve rassemblé.

Seulement voilà, en science, pour qu'une hypothèse soit vérifiée et devienne une thèse reconnue, s'intégrant au corpus commun universel, elle doit être non seulement validée par des expériences probantes, mais également « falsifiable », selon les critères de l'épistémologue Karl Popper, c'est-à-dire que son inventeur doit pouvoir dire quelle expérience de vérification, si elle s'avérait négative, invaliderait l'hypothèse. C'est sur ce fameux critère de falsifiabilité que le grand élan de Rupert Sheldrake a fini par buter. Apparemment validée par une foule d'expériences, l'hypothèse de la résonance morphique et des champs morphogénétiques n'a jamais réussi à être « falsifiée » et elle a donc été rejetée par l'establishment

scientifique. Rejet parfois renforcé par des avancées dans telle ou telle discipline, ouvrant de possibles nouvelles pistes d'explication de l'émergence des formes vivantes, notamment en embryologie et du fait de l'importance croissante de l'épigénétique, qui démontre que, contrairement au dogme néo-darwinien, l'environnement agit directement sur les gènes, l'inné et l'acquis collaborant dans une boucle permanente.

À l'inverse, personne n'a réussi à prouver que l'hypothèse de la résonance morphique était fausse. Et voilà donc quarante ans que ce débat se trouve bloqué dans une impasse. Quarante ans que l'explication globale de l'émergence des formes est repoussée *sine die*. Cela dit, même critiques, les esprits ouverts admettent que la dite-hypothèse présente au minimum une valeur heuristique : elle pose le doigt sur des zones où les sciences demeurent floues, et oblige à réfléchir...

Quant à Rupert Sheldrake lui-même, son parcours a ceci de remarquable que, contrairement à beaucoup de visionnaires contrariés, il n'est devenu ni caractériel, ni paranoïaque, ni même amer. Avec une humilité très smart et un humour typiquement british, il s'est plutôt lancé dans ce qui le passionne vraiment : observer et étudier les êtres vivants. Il avait commencé par les plantes – en Grande-Bretagne et en Inde –, il a poursuivi avec les animaux et les humains. Ainsi s'est-il lancé dans des études sur la façon dont les chiens attendent leurs maîtres. Ou sur la façon dont les humains « sentent » parfois que quelqu'un les observe à distance. Ou encore sur la façon dont nous pouvons deviner qui nous appelle au téléphone avant de décrocher. Autant de formes de télépathie, que le savant explore de façon rigoureuse.

Mais ses domaines d'intérêt s'étendent bien au-delà des phénomènes physiques, psychologiques ou parapsychologiques. Sa passion embrasse la réalité entière, intérieure comme extérieure, subjective comme objective. Ainsi étudie-t-il depuis des décennies tous les liens possibles entre sciences et pratiques spirituelles. Ce qui attire avant tout son attention, c'est la pratique. Il se demande par exemple quels effets la méditation – ou la prière – exerce sur les neurones et sur le corps. Au niveau collectif, il s'interroge de même sur le rôle que jouent les rituels ou les pèlerinages : se pourrait-il qu'ils entrent en *résonance morphique* avec toutes leurs matérialisations passées ? Et en quoi le tourisme reprend-il, de façon « somnambulique », le parcours d'anciens pèlerinages ? Sans oublier l'attention toute particulière

qu'il accorde à l'influence psychologique, psychogénéalogique et spirituelle du chant, en particulier choral, la spécialité de Jill Purce, son épouse.

Bref, d'épistémologue visionnaire, notre savant a eu tendance au fil des décennies à devenir, de plus en plus, un homme de sagesse. La « Série Rupert Sheldrake » des éditions Trédaniel compte couvrir ces deux aspects du personnage. Comme déjà dit, nous préparons la réédition de certains ouvrages scientifiques de fond. Mais, pour commencer en douceur, nous publions le petit livre que vous tenez entre les mains et qui correspond clairement au second visage du chercheur. *Science et Pratiques spirituelles* est rédigé par un homme de sagesse extrêmement humble et plein de cet humour dont nos voisins d'Outre-Manche ont l'inimitable secret.

Patrice van Eersel

Avant-propos

Cet ouvrage est le résultat d'un long cheminement mêlant diverses disciplines – la science, l'histoire, la philosophie, la pratique spirituelle, la théologie et la religion – associé à des déplacements en Grande-Bretagne, en Irlande, en Europe continentale, en Amérique du Nord, en Malaisie, en Inde et dans d'autres endroits du monde. La science et les pratiques spirituelles faisant partie de ma vie depuis mon enfance, j'ai réfléchi à la relation qui les unit dans de nombreux contextes.

Je suis né et j'ai grandi à Newark, un bourg situé dans le comté de Nottinghamshire, dans les Midlands, en Angleterre. J'ai reçu une éducation chrétienne assez conventionnelle. Ma famille était méthodiste et m'a envoyé dans un pensionnat anglican pour les garçons.

Très tôt, je me suis intéressé aux plantes et aux animaux. J'ai élevé de nombreux animaux chez moi. Mon père était herboriste, microscopiste et pharmacien. Il m'a encouragé dans mes passe-temps. Voulant devenir biologiste, je me suis spécialisé en sciences à l'école. Puis je suis allé à l'université de Cambridge, où j'ai étudié la biologie et la biochimie.

Au cours de ma formation scientifique, j'ai pris conscience que la plupart de mes professeurs de sciences étaient athées et qu'ils considéraient que l'athéisme était normal. À l'époque, en Angleterre, les sciences et l'athéisme allaient de pair. Cette vision des choses semblait faire partie intégrante de la perception scientifique du monde, ce que j'acceptais.

À l'âge de 17 ans, avant de commencer mes études, j'ai travaillé en tant que technicien dans les laboratoires de recherche d'une entreprise pharmaceutique. Je voulais acquérir une expérience dans le domaine de la recherche. En acceptant cet emploi, je ne m'attendais pas à travailler dans le

service de vivisection. Je voulais devenir biologiste, parce que j'adorais les animaux. Mais je me suis retrouvé à travailler dans une espèce de camp d'extermination. Aucun des chats, des lapins, des cochons d'Inde, des rats, des souris ou des poussins âgés de quelques jours à peine, qui servaient à nos expériences, ne quittait le laboratoire en vie. J'étais déchiré entre mes sentiments pour les animaux et l'idéal scientifique d'objectivité, qui ne laissait pas de place aux émotions personnelles.

Quand j'ai fait part à mes collègues de certains de mes doutes, ils m'ont rappelé que tout cela était pour le bien de l'humanité : ces animaux étaient sacrifiés pour sauver des vies humaines. Et ils n'avaient pas tort, c'était indéniable. Nous bénéficions tous des médicaments modernes, qui ont presque toujours d'abord été testés sur des animaux. Il serait irresponsable et illégal de tester directement sur des humains des substances chimiques potentiellement toxiques. On insiste sur le fait que les êtres humains ont des droits. Mais les animaux de laboratoire n'en ont presque aucun. La plupart des gens soutiennent implicitement ce système sacrificiel lorsqu'ils bénéficient de la médecine moderne.

Entre-temps, j'ai lu Sigmund Freud et Karl Marx, qui ont renforcé mes opinions athées, et au début de mon premier cycle à l'université de Cambridge, j'ai adhéré à la Cambridge Humanist Association. Après avoir participé à quelques réunions, j'ai commencé à trouver que ses membres étaient ternes et ma curiosité m'a emmené vers d'autres horizons. L'événement qui m'a le plus frappé a été quand Sir Julian Huxley, une figure de proue du mouvement humaniste séculaire, nous a fait un discours dans lequel il arguait que les êtres humains devraient contrôler leur évolution et améliorer la race humaine au moyen de l'eugénisme, c'est-à-dire la reproduction sélective.

Il prévoyait l'avènement d'une nouvelle race d'enfants génétiquement améliorés, qui serait conçue par insémination artificielle grâce à des dons de sperme. Il a énuméré les qualités que les donneurs devraient avoir pour tirer ainsi l'humanité vers le haut : il devrait s'agir d'hommes provenant d'une longue lignée de scientifiques et jouissant d'une vive reconnaissance au sein du grand public. Ainsi, le donneur de sperme idéal s'avérerait être Sir Julian lui-même. Plus tard, j'ai appris qu'il avait joint le geste à la parole.

En tant qu'athée et biologiste mécaniste en herbe, on attendait de moi que je considère que l'univers était essentiellement mécaniste, qu'il n'existait ni

dessein ultime ni Dieu et que notre esprit n'était que le fruit de notre activité cérébrale. Mais à mon sens, cette théorie était rudement mise à l'épreuve, en particulier lorsque je suis tombé amoureux. J'avais une belle petite amie et alors que j'étais envahi par des émotions intenses, j'ai assisté à des conférences de physiologie au sujet des hormones. J'ai découvert le fonctionnement de la testostérone, de la progestérone et des œstrogènes, ainsi que la manière dont elles influencent différentes parties du corps de l'homme et de la femme. Mais il y avait un fossé énorme entre l'expérience amoureuse et l'apprentissage de ces formules chimiques.

Par ailleurs, j'ai pris conscience du gouffre gigantesque entre mon inspiration d'origine, c'est-à-dire mon intérêt pour les plantes et animaux vivants, et la biologie qu'on m'apprenait. Il n'y avait presque aucun lien entre mon expérience directe des animaux et des plantes d'un côté et ce que l'on m'apprenait de l'autre. En cours, dans les laboratoires, nous tuions les organismes que nous étudions, les disséquons, puis en séparons les composantes en des morceaux toujours plus petits, jusqu'à parvenir au niveau moléculaire.

Mon sentiment était qu'il y avait quelque chose qui n'allait absolument pas dans cette approche ; mais je n'arrivais pas à identifier le problème. Et puis, un ami qui étudiait la littérature m'a prêté un livre de philosophie allemande qui contenait un essai au sujet des écrits de Johann Von Goethe. J'ai découvert qu'au début du XIX^e siècle, l'illustre poète et botaniste avait une autre vision de la science, qui était celle d'une science holistique intégrant l'expérience directe et la compréhension. L'idée n'était pas de tout décomposer en tout petits morceaux et de nier ce que l'on ressentait.

L'idée d'une science différente me remplissait d'espoir. Je voulais être scientifique. Mais je n'avais pas envie de me lancer d'emblée dans une carrière dédiée à la recherche, contrairement à ce que mes professeurs attendaient de moi. Je voulais passer un certain temps à faire d'autres choses pour tendre vers une vision d'ensemble. J'ai eu la chance qu'on me décerne une bourse d'études à Harvard et après avoir obtenu mon diplôme à Cambridge, j'ai passé une année (1963-1964) dans la célèbre université américaine à étudier la philosophie et l'histoire des sciences.

Le livre de Thomas Kuhn, *La Structure des révolutions scientifiques*, avait été publié depuis peu et m'a permis de prendre conscience que la théorie mécaniste de la nature était ce que Kuhn qualifiait de « paradigme »,

c'est-à-dire un modèle de réalité, ou système de croyances, collectif. Kuhn montrait que les périodes de changement révolutionnaire dans le milieu de la science passaient par le remplacement des anciens modèles scientifiques de réalité par de nouveaux. Si la science avait radicalement changé par le passé, peut-être pouvait-elle à nouveau se transformer à l'avenir, possibilité pour le moins exaltante.

Je suis rentré en Angleterre, à Cambridge, pour travailler sur les plantes. Je ne voulais pas travailler sur les animaux, ce qui était pourtant mon intention première, parce que je ne voulais pas passer ma vie à les tuer. J'ai fait une thèse sur la production par les plantes d'une hormone, l'auxine, qui stimule la croissance des tiges, ainsi que la formation du bois et des racines. La poudre d'hormones que les jardiniers utilisent pour favoriser l'enracinement des boutures contient une forme synthétique d'auxine. Par la suite, j'ai fait des recherches sur l'évolution des plantes au Clare College de Cambridge et pour la Royal Society, ce qui m'a permis de jouir d'une très grande liberté. J'en suis d'ailleurs toujours très reconnaissant.

Au cours de cette période, je suis devenu membre d'un groupe appelé les « Philosophes de l'épiphanie », basé à Cambridge. Ce groupe était la rencontre improbable de physiciens quantiques, de mystiques, de bouddhistes, de quakers, d'anglicans et de philosophes, parmi lesquels Richard Braithwaite, qui était professeur de philosophie à Cambridge et éminent philosophe des sciences, sa femme, Margaret Masterman, directrice du pôle de recherche en linguistique à Cambridge et pionnière de l'intelligence artificielle, et enfin Dorothy Emmet, professeure de philosophie à l'université de Manchester, qui avait étudié avec le philosophe Alfred North Whitehead. Quatre fois par an, notre communauté se rassemblait pendant une semaine dans un moulin sur la côte, dans le comté de Norfolk, à Burnham Overby Staithe. Nos discussions portaient sur la physique, la biologie, la médecine alternative, l'acupuncture, les recherches dans le domaine parapsychique, la théorie quantique, la nature du langage et la philosophie des sciences. Aucune idée n'était proscrite.

Au cours de ces sept années, je fus libre de faire les recherches que je voulais, où je voulais. Grâce au financement de la Royal Society, je suis parti un an en Malaisie, car je voulais y étudier les plantes de la forêt tropicale. Je travaillais au sein de l'UFR de botanique de l'université de Malaya, près de Kuala Lumpur. Pour m'y rendre, en 1968, j'ai sillonné

l'Inde et le Sri Lanka pendant plusieurs mois, véritable révélation pour moi. J'ai découvert des visions du monde totalement différentes, auxquelles mon éducation ne m'avait en rien préparé.

À mon retour à Cambridge, j'ai poursuivi mes recherches sur la croissance des plantes et en particulier, je me suis concentré sur la manière dont l'auxine est transportée des feuilles et des tiges vers les extrémités des racines, tout en modifiant la plante au fur et à mesure qu'elle s'écoule en elle. Malgré le grand succès de mon travail, j'étais de plus en plus convaincu que l'approche mécaniste était incapable d'apporter une compréhension adéquate de l'évolution de la forme. Il devait exister des principes d'organisation descendants, à défaut de seulement ascendants.

Pour donner une analogie sur le plan architectural, un principe descendant serait comparable au plan d'un bâtiment dans son ensemble, tandis qu'une approche ascendante porterait sur les propriétés chimiques et physiques des briques, les propriétés adhésives du mortier, les tensions dans les murs, les courants dans le câblage électrique, etc. Tous ces facteurs physiques et chimiques sont importants pour la compréhension des propriétés du bâtiment, mais, à eux seuls, ils ne suffisent pas à expliquer sa forme, sa conception et sa fonction.

C'est pourquoi je me suis intéressé à la notion de « champs biologiques », autrement appelés « champs morphogénétiques » ou encore « champs de forme », concept proposé pour la première fois dans les années 1920. La forme d'une feuille n'est pas seulement déterminée par les gènes contenus dans ses cellules qui lui permettent de fabriquer des molécules protéiques spécifiques, mais également par un champ de forme agissant sur la feuille, sorte de plan ou moule invisible, ou « attracteur » de la plante. Il varie selon qu'il s'agit de feuilles de chêne, de feuilles de rosier ou de feuilles de bambou, même si toutes ces feuilles contiennent la même molécule, l'auxine, et le même genre de système de transport polaire déplaçant l'auxine dans une seule direction, des pousses vers l'extrémité des racines, et non dans le sens inverse. Alors que je réfléchissais à l'hérédité des champs morphogénétiques, il m'est venu une nouvelle idée : il se pourrait qu'il existe au sein de la nature une forme de mémoire permettant à travers le temps d'établir des liens directs entre les organismes du passé et ceux du présent, afin que chaque espèce dispose d'une forme de mémoire collective de sa forme et de ses comportements. J'ai baptisé cet

hypothétique transfert de mémoire « résonance morphique ». Mais bientôt, j'ai pris conscience qu'il s'agissait d'une proposition très controversée et que je ne pourrais publier d'article avant d'avoir poussé la réflexion beaucoup plus loin et d'avoir cherché des preuves, processus qui pourrait demander des années.

En même temps, mon intérêt pour l'exploration de la conscience par l'intermédiaire des expériences psychédéliques a été grandissant. J'ai ainsi été convaincu que l'esprit était beaucoup plus grand que tout ce que j'avais appris en sciences.

En 1971, je me suis formé à la méditation transcendante, car je voulais pouvoir explorer la conscience sans recourir aux drogues. Au centre de méditation transcendante de Cambridge, on ne nous demandait pas d'accepter une quelconque croyance religieuse. Les instructeurs présentaient le processus comme étant entièrement physiologique. Cela me convenait ; la technique marchait, j'étais content de pratiquer et il n'était pas nécessaire que je croie en quoi que ce soit d'autre que mon cerveau. J'étais toujours athée et j'étais ravi de découvrir une pratique spirituelle qui était en accord avec une vision scientifique, et non religieuse, du monde.

En parallèle, la philosophie hindoue et le yoga m'intriguaient de plus en plus et en 1974, j'ai eu l'occasion d'aller travailler en Inde, près de Hyderabad, pour le compte d'un institut de recherche international, l'Icrisat, dont je suis devenu le principal physiologiste végétal. J'ai fait des recherches sur le pois chiche et le pois cajan ; je faisais partie d'une équipe fabriquant des variétés de meilleure qualité, aux rendements plus élevés et ayant une meilleure résistance à la sécheresse, aux insectes nuisibles et aux maladies.

J'ai adoré mon séjour en Inde. J'ai passé une partie de mon temps libre à visiter les temples, les ashrams et à assister à des discours de gourous. De plus, j'avais à Hyderabad un enseignant soufi du nom d'Agha Hassan Hyderi. Il m'a transmis un mantra soufi, une *wazifa*, et pendant environ un an, j'ai pratiqué une forme de méditation soufie. L'une des choses que j'ai apprises auprès de lui est que d'après la tradition soufie le plaisir est un don du ciel. Sa religion n'était ni austère ni ascétique. Il portait de magnifiques robes en brocart, s'y connaissait en parfums et promenait ses doigts dans un bol rempli de fleurs de jasmin tout en récitant de la poésie en urdu et perse.

J'avais toujours associé la religion au déni du plaisir, mais l'attitude d'Agha était entièrement différente.

Puis une nouvelle pensée m'a traversé l'esprit : qu'en était-il du christianisme ? Depuis que je m'étais converti pendant l'adolescence à l'athéisme et à l'humanisme séculier, je n'y avais guère songé, même si les Philosophes de l'épiphanie étaient un groupe chrétien et qu'au moulin nous faisions ensemble du plain-chant, c'est-à-dire que nous chantions des psaumes tous les matins et tous les soirs.

Un jour, j'ai demandé conseil à un gourou hindou et il m'a dit : « Tous les chemins mènent à Dieu. Puisque tu viens d'une famille chrétienne, tu devrais suivre la voie chrétienne. » Plus j'y songeais, plus cela tombait sous le sens. Les lieux sacrés de l'hindouisme se trouvent en Inde, ou non loin de ce pays, comme le mont Kailash. Les lieux sacrés de Grande-Bretagne se situent en Grande-Bretagne et sont pour la plupart chrétiens. Mes ancêtres étaient chrétiens depuis de nombreux siècles ; ils étaient nés, s'étaient mariés et étaient morts en respectant la tradition chrétienne, y compris mes parents.

J'ai donc commencé à réciter le *Notre Père* et à me rendre à l'église anglicane de Saint-Jean à Secunderabad. J'y ai redécouvert la foi chrétienne. J'ai été confirmé par l'église de l'Inde du Sud, église œcuménique née du rassemblement d'anglicans et de méthodistes. En effet, je n'avais pas reçu ma confirmation à l'école, contrairement à la plupart des autres garçons.

Mais je ressentais toujours un fossé gigantesque entre la sagesse hindoue, que je trouvais très profonde, et la tradition chrétienne, qui, en comparaison, me paraissait spirituellement creuse. Puis, grâce à un ami, j'ai découvert un merveilleux enseignant, le père Bede Griffiths, qui vivait dans un ashram chrétien du Tamil Nadu, dans le sud de l'Inde. C'était un moine bénédictin britannique, qui était en Inde depuis plus de vingt ans.

Il m'a fait découvrir la tradition mystique chrétienne, que je connaissais à peine, et la philosophie chrétienne médiévale, en particulier les travaux de saint Thomas d'Aquin et de saint Bonaventure. Leurs idées me paraissaient plus profondes que tout ce que j'avais entendu au cours de sermons et dans des églises, ou encore à l'université. Le père Bede avait également une compréhension profonde de la philosophie indienne et il faisait régulièrement des discours sur les *Upanishads*, écrits contenant bon nombre

des idées principales de la pensée hindoue. Il montrait que les traditions philosophiques et religieuses d'Orient et d'Occident pourraient s'éclairer mutuellement.

Tout en travaillant à l'Icrisat, je continuais de réfléchir à la résonance morphique et au bout de plus de quatre ans, j'ai été prêt à prendre un congé pour me consacrer à l'écriture. Je voulais rester en Inde pour écrire et le père Bede m'a fourni la solution parfaite en m'invitant à vivre dans son ashram, Shantivanam, sur les berges de la Cauvery, un fleuve sacré.

L'ashram du père Bede mêlait plusieurs aspects de la culture indienne à la tradition chrétienne. On y mangeait de la nourriture végétarienne sur des feuilles de bananier, assis par terre ; on y faisait du yoga tous les matins et il y avait des séances de méditation d'une heure, matin et soir. Généralement, je méditais à l'ombre des arbres sur les rives du fleuve. Le matin, la messe commençait par le chant du *gayatri mantra*, un mantra sanscrit invoquant la puissance divine qui brille à travers le Soleil. Un jour, j'ai demandé au père Bede : « Comment se fait-il que vous chantiez un mantra hindou dans un ashram catholique ?

– Justement parce que nous sommes catholiques. Catholique signifie « universel ». Si l'on exclut l'un ou l'autre chemin conduisant à Dieu, on n'est pas catholique, mais on fait partie d'une secte. »

J'y suis resté un an et demi, entre 1978 et 1979, à vivre sous un banian, dans une hutte recouverte de feuilles de palmier, où j'ai rédigé mon livre, *Une nouvelle science de la vie*. Je suis retourné travailler à temps partiel à l'Icrisat pendant plusieurs années, partageant chaque année mon temps entre l'Inde, la Grande-Bretagne et la Californie.

De retour en Grande-Bretagne, j'ai éprouvé énormément de plaisir à redécouvrir mes traditions d'origine. J'aimais beaucoup le fait que les Européens, comme les Indiens, faisaient des pèlerinages. Ainsi, je partais en pèlerinage dans des cathédrales, des églises et sur des sites anciens tels qu'Avebury. J'avais le sentiment de retrouver mon chez-moi, de renouer le contact avec ma terre d'origine et avec ses habitants passés. J'ai pris pour habitude d'aller à l'église le dimanche, où que je me trouvasse, généralement dans ma paroisse locale. Aujourd'hui encore, je perpétue cette tradition.

Peu après la parution en Grande-Bretagne d'*Une nouvelle science de la vie*, en 1981, je suis retourné en Inde pour continuer de faire mes

expériences sur le terrain. J'ai alors été invité à faire une intervention lors d'un congrès à Bombay, intitulé « Sagesse ancienne et science moderne ». J'ai délaissé quelques jours mes récoltes pour aller faire ma conférence sur la résonance morphique. Lors du congrès, j'ai rencontré Jill Purce, qui intervenait sur le sujet de la sagesse ancienne. Elle était l'auteure d'un livre intitulé *La Spirale mystique* et elle occupait le poste de directrice éditoriale pour une collection de beaux livres sur l'art et l'imagination, publiés par Thames & Hudson, qui sont d'ailleurs toujours en vente aujourd'hui.

Jill et moi-même nous sommes retrouvés quelques mois plus tard en Inde, après qu'elle eut participé à une retraite dans l'Himalaya dans le cadre de sa pratique du *dzogchen*, une forme de bouddhisme tibétain. La même année, nous nous sommes revus en Angleterre, où nos destins se sont unis. Nous nous sommes mariés en 1985 et, depuis, nous vivons à Hampstead, dans le nord de Londres.

Quand nous nous sommes rencontrés, Jill avait mis au point une nouvelle manière d'enseigner le chant, de faire découvrir la puissance du chant en groupe, en puisant dans les traditions issues de nombreuses cultures et religions. Dans ses stages, elle enseignait, et continue de le faire aujourd'hui, une forme de chant diphonique se pratiquant traditionnellement en Mongolie et dans la république russe de Touva et consistant en des notes audibles, aiguës et faisant penser à des flûtes, qui sont autant d'harmoniques du ton fondamental du chant. Elle montre également que le chant peut puissamment modifier la conscience et créer une résonance entre les gens.

Au cours des trente-cinq dernières années, j'ai fait des recherches expérimentales sur la croissance des plantes, la résonance morphique, les pigeons voyageurs, les chiens qui savent quand leur maître rentre à la maison, le sentiment qu'on nous fixe, la télépathie téléphonique et un certain nombre d'autres sujets. Entre 2005 et 2010, j'ai été à la tête du projet de recherche Perrott-Warrick, qui étudiait les facultés humaines et animales inexplicables, grâce au financement du Trinity College de Cambridge.

Les résultats de ces recherches m'ont convaincu que notre esprit va bien au-delà de notre cerveau, comme c'est le cas pour d'autres êtres vivants. Par exemple, il semble y avoir des influences télépathiques directes entre animaux, entre humains, mais aussi d'êtres humains à animaux et

d'animaux à êtres humains. En règle générale, il existe un contact télépathique entre des personnes et des animaux qui ont un lien émotionnel.

Ces phénomènes psychiques sont normaux, et non paranormaux ; ils sont naturels, et non surnaturels ; car c'est ainsi que l'esprit et les liens sociaux fonctionnent. On les qualifie parfois de « paranormaux », parce qu'ils ne trouvent pas leur place dans une compréhension étroite de la réalité. Mais ces phénomènes peuvent être étudiés scientifiquement et ont des effets mesurables. Ils portent sur l'interaction entre organismes vivants, et entre des organismes vivants et leur environnement. Il ne s'agit nullement de phénomènes spirituels.

Il existe une distinction entre les dimensions psychiques et spirituelles. Les phénomènes tels que la télépathie révèlent que l'esprit n'est pas confiné au cerveau. Mais nous pouvons également nous mettre en lien avec une conscience bien plus vaste, une réalité spirituelle qui nous dépasse, quel que soit le nom que nous lui donnons. Les pratiques spirituelles nous aident à explorer par nous-mêmes cette question.

Le travail de Jill est l'une de mes sources d'inspiration dans l'écriture de ce livre, parce qu'elle a mis au point une façon d'enseigner les pratiques spirituelles qui inclut toute personne intéressée, quelle que soit sa religion ou même si elle ne se revendique d'aucune religion. Comme je l'ai découvert avec la méditation transcendantale et comme j'ai pu le voir à de nombreuses reprises dans les stages de Jill, les gens peuvent apprendre et appliquer des pratiques spirituelles sans avoir d'abord à exprimer leurs croyances ou leurs doutes. Leurs pratiques peuvent favoriser une compréhension plus profonde, mais c'est l'expérience directe qui prévaut.

Les mêmes principes s'appliquent à toutes les pratiques que j'aborderai dans ce livre. Toutes sont ouvertes aux chrétiens, aux juifs, aux musulmans, aux hindous, aux bouddhistes, aux animistes, aux néo-shamans, aux personnes spirituelles mais pas religieuses, aux adeptes du New Age, aux humanistes séculiers, aux agnostiques et aux athées. Personnellement, étant chrétien, anglican, je fais ces pratiques dans un contexte chrétien. Mais toutes ces techniques sont pratiquées par des adeptes d'autres religions, ainsi que par des athées et des agnostiques. Aucune religion ou tradition areligieuse n'a le monopole de ces pratiques. Elles sont ouvertes à tout un chacun.

De nombreuses études scientifiques ont montré que ces pratiques sont bénéfiques pour l'individu. Par exemple, les personnes qui ont pour habitude d'être dans la gratitude sont en moyenne plus heureuses que les personnes qui ne le sont pas. Si j'écris ce livre, c'est parce que je crois qu'à notre époque laïque, il y a grand besoin de redécouvrir ces pratiques, quelle que soit notre appartenance religieuse ou que nous n'ayons pas de religion.

Il existe de nombreuses formes de pratique spirituelle. Dans ce livre, je reviendrai sur sept d'entre elles, que j'applique personnellement.

Hampstead, Londres

Février 2017

Introduction

Toutes les religions ont des pratiques spirituelles. Ces dernières contribuent à relier les gens entre eux et à nouer le contact avec des formes de conscience dont nous ignorons tout.

Jusqu'à peu, il allait de soi pour la plupart des athées et des humanistes séculiers que ces pratiques étaient une perte de temps, voire qu'elles étaient dangereusement irrationnelles. Mais les comportements évoluent, notamment en matière de santé et de bien-être. Si les sciences médicales ont fait d'énormes progrès, il n'empêche qu'elles n'attribuent toujours pas de sens ou de but à la vie et que leur objectif n'est pas d'améliorer les relations, ni même d'insuffler des valeurs telles que la gratitude, la générosité ou le pardon. On n'attend pas ces choses-là de la médecine. C'est en effet aux religions de jouer ce rôle et justement, il s'avère qu'elles ont un effet considérable sur la santé et le bien-être des gens. Des études récentes montrent qu'en moyenne les personnes ayant une religion souffrent moins d'anxiété et de dépression que les personnes n'en ayant pas ; de plus, elles sont moins enclines au tabagisme, à l'alcoolisme, aux drogues et au suicide.

La plupart de ces études ne font pas de distinction entre les effets des pratiques et croyances spirituelles spécifiques. Toutes les religions proposent un large spectre de pratiques. Certaines peuvent également être réalisées en contexte laïque, par exemple la méditation et la gratitude. Ces pratiques s'avèrent être également bonnes pour la santé physique et mentale des personnes n'ayant pas de religion.

Au ^{xx}e siècle, nombreux étaient ceux qui croyaient que la science et la raison prendraient le dessus et que les religions déclinaient. On pensait

que l'humanité s'élèverait vers un ordre social laïque, basé sur la raison et libéré de l'emprise des dogmes et superstitions obsolètes. Mais, au lieu de dépérir, les religions se sont maintenues. L'islam ne faiblit pas. L'hindouisme se porte bien. Le prestige du bouddhisme s'est accru dans des pays qui, à l'origine, n'étaient pas bouddhistes, en partie grâce au dalaï-lama. Il est vrai que la pratique du christianisme est en déclin dans une grande partie de l'Europe et de l'Amérique du Nord, mais elle connaît un essor en Afrique subsaharienne, ainsi qu'en Asie et dans le Pacifique, où il y a désormais plus de chrétiens qu'en Europe. En Russie, au cours de la période soviétique, l'état était officiellement athée et la religion était brutalement étouffée, mais depuis la fin du système communiste, en 1991, la proportion de chrétiens au sein de la population a grandement augmenté. En 1991, 61 % des Russes affirmaient ne pas avoir de religion et 31 % se revendiquaient de l'orthodoxie russe. En 2008, seuls 18 % des Russes affirmaient ne pas avoir de religion, tandis que 72 % d'entre eux se disaient chrétiens orthodoxes.

En réaction à ces tendances inattendues, on a assisté à un renouveau de l'athéisme militant. Cette croisade antireligieuse du ^{xxi}^e siècle est menée par ce que l'on appelle les « nouveaux athées », en particulier Sam Harris, auteur de *Pour une spiritualité sans religion*, Richard Dawkins, auteur de *Pour en finir avec Dieu*, Daniel Dennett, auteur de *De beaux rêves*, et Christopher Hitchens, auteur de *Dieu n'est pas grand*.

Les nouveaux athées ne croient pas en Dieu, mais ont une forte croyance en la philosophie du matérialisme. Les matérialistes croient que l'univers entier est inconscient, qu'il est composé d'une matière inerte, régie par des lois mathématiques impersonnelles. Selon eux, la nature n'a ni dessein ni but. L'évolution serait ainsi le résultat de l'interaction entre le hasard, l'aveugle, et la nécessité physique. De plus, la conscience serait confinée à la partie intérieure de notre tête et n'existerait que dans le cerveau. Ainsi, Dieu, les anges et les esprits seraient des idées de l'esprit humain, raison pour laquelle ils se trouveraient à l'intérieur du cerveau humain. Ainsi, ils n'auraient pas d'existence indépendante dans le monde extérieur.

Du point de vue de ce système de croyances matérialiste, la religion ressemble à un fouillis fait de superstitions et d'irrationalité, elle représenterait une phase obsolète de l'évolution de l'humanité. Les personnes appartenant toujours à une religion seraient faibles d'esprit ou se

feraient des illusions ; à ce titre, elles devraient être libérées de la prison bâtie autour de mensonges dans laquelle elles sont enfermées ou, tout du moins, leurs enfants devraient pouvoir en sortir par l'éducation.

La vision matérialiste du monde a joué un rôle majeur dans la laïcisation de l'Europe et de l'Amérique du Nord, qui s'est accompagnée d'un déclin de l'observance religieuse traditionnelle, en particulier chez les peuples d'origine chrétienne. De nos jours, en Europe, seule une petite minorité pratique régulièrement la foi chrétienne. En Grande-Bretagne, le pourcentage de personnes allant régulièrement à l'église en 2015 était de 5 % de la population, contre 12 % en 1980. Une frange bien plus élevée de la population, soit 49 %, affirme n'appartenir à aucune religion. Au sein de la population blanche, les personnes n'ayant pas de religion constituaient la majorité.

À part en Russie, on a constaté un déclin de la foi et de la pratique chrétiennes presque partout en Europe, à la fois dans les pays catholiques et protestants. En 2011, en France, un pays historiquement catholique, seuls quelque 5 % de la population allaient à la messe chaque semaine, soit environ le même pourcentage qu'en Suède, une nation historiquement protestante. Même dans les pays où l'église catholique était autrefois très influente, on a assisté à des chutes spectaculaires de l'observance religieuse. Toujours en 2011, en République d'Irlande, à peu près 18 % de la population seulement allait chaque semaine à la messe, contre près de 90 % en 1984. Même en Pologne, le pays le plus religieux d'Europe, la participation hebdomadaire à la messe a diminué, atteignant moins de 40 % en 2011.

La plupart des pays européens sont aujourd'hui essentiellement laïques et sont souvent décrits comme postchrétiens. Toutefois, les États-Unis sont plus religieux. En 2014, 89 % des Américains affirmaient croire en Dieu, 77 % d'entre eux s'identifiaient à une obéissance religieuse et 36 % allaient chaque semaine à la messe. La proportion d'athées était de 3 %, un chiffre bien inférieur à celui de la plupart des pays européens. Mais même aux États-Unis, l'appartenance et l'observance religieuses sont en déclin.

Maintenant, tout évolue. Les hypothèses fondamentales propres au matérialisme s'avèrent être très contestables quand on les examine à la lumière des progrès des sciences, comme je le montre dans mon ouvrage *Réenchanter la science*. Entre-temps, l'existence de la conscience humaine

est devenue de plus en plus problématique pour les matérialistes, dont le postulat est que tout est fait de matière inconsciente, y compris le cerveau humain. Si tel est le cas, comment la conscience émerge-t-elle dans le cerveau, alors qu'elle est absente du reste de la nature ? C'est ce que l'on appelle le « problème difficile de la conscience » en philosophie de l'esprit.

La spiritualité en dehors de la religion

Ces déclins de l'appartenance et de l'observance religieuses ne signifient pas que la plupart des gens sont devenus athées. Dans un sondage réalisé en 2013 en Grande-Bretagne, seuls 13 % des adultes ont affirmé être d'accord avec l'affirmation suivante : « Les êtres humains sont des êtres purement matériels sans composante spirituelle. » Plus de trois quarts des adultes affirmaient croire qu'« il existe dans la vie des choses qui ne sauraient être expliquées par la science ou tout autre moyen ». Même parmi les gens qui affirmaient ne pas avoir de religion, plus de 60 % pensaient que certaines choses ne peuvent être expliquées et plus d'un tiers croyait en l'existence des êtres spirituels.

Quelles que soient les croyances que l'on veut bien admettre, des études récentes ont montré que les expériences spirituelles sont étonnamment communes, même chez les personnes qui affirment ne pas être religieuses. On trouve en particulier les expériences de mort imminente, des expériences mystiques spontanées et des révélations sous l'emprise de drogues psychédéliques. Le pôle de recherche sur les expériences religieuses d'Oxford, créé par Sir Alister Hardy, a demandé aux Britanniques : « Avez-vous déjà fait l'expérience d'une présence ou d'une force, que vous l'appeliez Dieu ou non, différente de votre moi quotidien ? » En 1978, 36 % des sondés ont répondu par l'affirmative ; en 1987, ce chiffre est passé à 48 % ; et en l'an 2000, plus de 75 % des sondés ont affirmé être « conscients de l'existence d'une dimension spirituelle dans leur expérience ». En 1962, l'institut Gallup a demandé aux Américains s'il leur était déjà arrivé d'avoir une « expérience religieuse ou mystique ». 22 % ont répondu par l'affirmative, contre 33 % en 1994 et même 49 % en 2009.

Ces sondages ne signifient pas nécessairement que les expériences spirituelles et mystiques sont plus courantes qu'autrefois ; peut-être reflètent-ils un affaiblissement du tabou qui empêche de s'exprimer au sujet de ce genre d'expérience. En effet, nombreuses étaient les personnes qui, par le passé, avaient peur d'admettre qu'elles avaient fait des expériences mystiques, car elles ne voulaient pas être taxées de déséquilibrées mentales. Mais aujourd'hui, la psychiatrie et la psychologie traditionnelles sont plus ouvertes aux « expériences anormales » et il est culturellement plus acceptable d'en discuter.

La laïcité n'a pas engendré une disparition de l'intérêt des gens pour les dimensions spirituelles, ni n'éclipse-t-elle les expériences spirituelles. Mais de nos jours, l'intérêt que les gens portent au spirituel et leurs expériences en ce domaine se placent hors du cadre religieux traditionnel. Par exemple, des millions de personnes pratiquent le yoga et la méditation dans un contexte laïque. En outre, on assiste à l'émergence de nouvelles formes de spiritualité essentiellement basées sur l'expérience personnelle. Elles répondent à un besoin que l'athéisme ne peut satisfaire.

L'athéisme en crise

Les athées purs et durs tels que Daniel Dennett et Richard Dawkins se montrent suspicieux à l'égard des expériences spirituelles et ont tendance à les rejeter, les considérant comme des illusions cérébrales ou comme des effets secondaires chimiques. Mais un nombre croissant d'athées et d'humanistes séculiers sont disposés à ouvrir le débat et les considèrent même comme des expériences essentielles pour l'épanouissement humain.

Philip Pullman, écrivain anglais pour enfants dont l'athéisme est bien connu du grand public, a fait une expérience mystique dans sa jeunesse qui lui a donné la conviction que l'univers est « vivant, conscient et a une multitude d'objectifs ». Lors d'une récente interview, il a déclaré : « Tout ce que j'ai écrit, y compris les choses les plus légères et les plus simples, avait pour but de tenter de témoigner de la vérité de cette affirmation. »

Quant au philosophe suisse Alain de Botton, qui a grandi dans une famille athée, il en est venu à la conclusion qu'en s'écarter de la religion les athées appauvrissent leur vie. Dans son best-seller *Petit guide des*

religions à l'usage des mécréants, il montre que la religion répond à des besoins sociaux et personnels qu'un mode de vie purement laïque ne saurait satisfaire.

De Botton était fils de juifs laïques qui, de son propre aveu, « plaçaient la croyance religieuse au même niveau que l'attachement au père Noël [...]. S'ils découvraient qu'un membre de leur cercle social dissimulait ses sentiments religieux, mes parents commençaient à les considérer avec la même pitié que l'on réserve généralement aux personnes auxquelles on a diagnostiqué une maladie dégénérante et à partir de là, ils étaient convaincus qu'on ne pourrait plus jamais leur parler sérieusement ».

Vers l'âge de 25 ans, le philosophe a traversé une crise. Bien que demeurant un athée convaincu, il a connu une libération en prenant conscience qu'il pouvait être possible de pratiquer la religion sans souscrire aux croyances religieuses. Il en a alors tiré la conclusion que sa résistance continuelle aux idées religieuses « ne justifiait nullement [qu'il] se détournât de la musique, des bâtiments, des prières, des rituels, des festivités, des lieux sacrés, des pèlerinages, des repas communautaires et des manuscrits éclairés propres à la foi » :

« La société laïque a été injustement appauvrie par la perte d'une multitude de pratiques et de thèmes que, typiquement, les athées rejettent dans leur vie. [...] Avec le temps, nous avons pris peur du mot "moralité". À l'idée d'écouter un sermon, nous nous cabrons. À l'idée que l'art devrait nous élever ou avoir une mission éthique, nous tournons les talons. Nous ne faisons pas de pèlerinage. Nous ne savons ériger de temples. Aucun mécanisme ne nous permet d'exprimer notre gratitude. La seule lecture d'un livre de développement personnel est devenue absurde pour les bien-pensants. Nous résistons aux exercices mentaux. Et les inconnus ont rarement l'occasion de chanter ensemble. »

De Botton affirme vouloir enrichir la vie des athées en « détournant » ces pratiques de la religion. De la religion, il retient les idées permettant de créer un sentiment de communauté et des relations durables, de triompher des sentiments de jalousie et de ne pas être à la hauteur, et de sublimer l'art, l'architecture et la musique.

Un autre athée, Sam Harris, plus connu pour ses polémiques antireligieuses, est en parallèle un méditant convaincu. Il a passé deux années en Inde au pied des gourous et a été initié à la tradition méditative tibétaine du *dzogchen*. Dans son livre *Pour une spiritualité sans religion*, il écrit :

« La spiritualité demeure le problème central des courants que sont la laïcité, l'humanisme, le rationalisme, l'athéisme et toutes les autres postures défensives que prennent les hommes et femmes raisonnables face à une foi qui échappe à la raison. De part et d'autre de ce fossé, on imagine que l'expérience visionnaire n'a pas de place dans le contexte de la science, hormis en hôpital psychiatrique. Tant que l'on ne parlera pas de spiritualité en des termes rationnels, c'est-à-dire en reconnaissant la validité de la transcendance, notre monde restera brisé à cause du dogmatisme. »

Aujourd'hui, Sam Harris enseigne la méditation sur Internet.

Entre-temps, une nouvelle église athée appelée « assemblée dominicale » se propage rapidement. Elle a été fondée à Londres en 2013 par deux humoristes, Sanderson Jones et Pippa Evans. Au cours des messes, on chante, des liens se tissent au sein de petits groupes et on entend des histoires inspirantes. Sa devise est « mieux vivre, aider souvent, s'émerveiller davantage ». Jones se décrit comme un « mystique humaniste » et il espère que l'assemblée dominicale, contrairement aux précédents groupes humanistes, développera un humanisme plein de joie ou charismatique.

Beaucoup d'athées vieux jeu sont disposés à admettre la validité du sentiment d'émerveillement face à l'univers tel qu'il est révélé par la science. Mais c'est quasiment leur seule concession à la subjectivité de la spiritualité. Actuellement, une nouvelle génération d'athées et d'humanistes séculiers explore le territoire traditionnellement occupé par la religion, en essayant d'intégrer un ensemble de pratiques spirituelles à un mode de vie laïc. En parallèle, les effets des pratiques spirituelles font aujourd'hui plus que jamais l'objet d'études scientifiques.

Les études scientifiques portant sur les pratiques spirituelles

À la fin du ^{xxe} siècle, et après des débuts hésitants dans les années 1970, les scientifiques ont commencé à étudier un large spectre de pratiques spirituelles, comprenant, entre autres, la méditation, la prière, le chant communautaire et la pratique de la gratitude. En 2001, un compte rendu exhaustif publié dans l'ouvrage américain *Handbook of Religion and Health* a comparé les découvertes réalisées dans le cadre de plus de 1 200 études. Au ^{xxi}e siècle, le nombre de recherches s'étant considérablement accru, une deuxième édition a été publiée en 2012, faisant le point sur plus de 2 100 études quantitatives, originales et étayées par des données, qui avaient été publiées depuis l'an 2000. Depuis, de nombreuses études supplémentaires ont été publiées. Les résultats montrent en règle générale que les bienfaits des pratiques religieuses et spirituelles sont notamment une amélioration de la santé physique et mentale, une moindre tendance à la dépression et une augmentation de la longévité.

L'opposition désuète entre la science et la religion n'a pas lieu d'être. En effet, les études scientifiques qui sont réalisées avec ouverture d'esprit améliorent notre compréhension des pratiques spirituelles et religieuses.

Dans cet ouvrage, j'aborderai sept formes de pratique et je passerai en revue les études scientifiques qui ont été réalisées sur leurs effets. Je n'inclurai pas toutes les pratiques spirituelles existantes, mais seulement une sélection limitée. Mon intention est d'en explorer plusieurs autres dans un livre ultérieur.

Ces pratiques sont compatibles à la fois avec un mode de vie religieux et un mode de vie laïque.

Elles sont des expériences, et n'ont rien à voir avec des croyances. Néanmoins, comme je le montre dans la discussion que je vais mener dans cet ouvrage, les croyances influencent *l'interprétation* des pratiques. Par exemple, depuis des siècles et des siècles, des méditants s'inscrivent dans le cadre des traditions hindouiste, bouddhiste, juive, chrétienne, musulmane, sikh et autres. Leur croyance est que leurs pratiques les relient à un niveau de conscience transcendantal.

Les matérialistes ont quant à eux pour principe de nier l'existence de la conscience au-delà de la dimension humaine. Ils considèrent que les expériences méditatives ne sont rien d'autre que des changements

cérébraux, confinés à ce qui se passe à l'intérieur de notre tête. Toutefois, quel que soit leur système de croyances, les personnes qui pratiquent la méditation en bénéficient, et leur vie est enrichie.

Les sept pratiques que j'examine dans ce livre existent dans toutes les religions. En effet, toutes les religions encouragent la gratitude. De plus, le pèlerinage existe dans toutes les traditions : les hindous se rendent dans des temples dédiés à des dieux et déesses, sur des montagnes sacrées telles que le mont Kailash, et au bord de fleuves sacrés tels que le Gange. Quant aux musulmans, ils vont en pèlerinage à La Mecque. Les juifs, les chrétiens et les musulmans vont en pèlerinage à Jérusalem.

En Europe de l'Ouest, les chrétiens vont à Saint-Jacques-de-Compostelle, Rome, Canterbury et Chartres, et les catholiques irlandais à Croagh Patrick, la montagne sacrée irlandaise et à Lough Derg, un lac sacré.

En outre, toutes les traditions religieuses visent à renouer le contact avec le monde invisible et toutes utilisent des plantes à des fins spirituelles. Par ailleurs, les rituels sont une expression de la spiritualité et on les trouve dans toutes les religions et les sociétés laïques. Enfin, toutes les traditions spirituelles ont recours au chant et à la récitation.

À la fin de chaque chapitre, je suggère deux façons de faire par vous-même l'expérience directe de ces pratiques.

La méditation et la nature de l'esprit

De toutes les pratiques spirituelles dont il est question dans ce livre, la méditation est la plus intériorisée. Quand ils méditent, les gens se retirent de leurs activités normales et en règle générale, ils s'asseyent et ferment les yeux.

Dans ce chapitre, je commencerai par évoquer les implications de la méditation. Puis, après être revenu brièvement sur l'histoire de cette discipline, j'aborderai les recherches qui ont été réalisées sur ses effets en matière de santé physique et mentale et sur l'influence qu'elle a sur la physiologie des méditants et leur activité cérébrale. Puis j'examinerai de manière plus détaillée les expériences méditatives et leurs implications pour notre compréhension de la conscience, à la fois humaine et au-delà.

Du point de vue d'un observateur extérieur, une personne assise en silence, les yeux fermés, pourrait prier, et non méditer. Effectivement, il existe une forme de prière, la prière contemplative, qui constitue une forme de méditation. Mais l'expérience intérieure est très différente. La plupart des formes de prière tournent le mental vers l'extérieur, comme quand on prie pour autrui ou quand on demande quelque chose. Ces prières ont un objet. Elles sont l'expression d'intentions. À l'inverse, la méditation n'est pas liée à une quelconque intention ou demande : elle vise à lâcher prise sur les pensées.

Pour moi qui médite et qui prie, je compare ces deux pratiques à l'inspiration et l'expiration. En effet, la méditation est comme l'inspiration,

dans le sens où elle dirige le mental vers l'intérieur, tandis que la prière est telle l'expiration, dans la mesure où elle dirige le mental vers l'extérieur. De plus, la méditation permet un détachement des préoccupations normales du quotidien, la conscience étant dirigée vers l'intérieur, alors que la prière demandant quelque chose de spécifique ou une intervention crée un lien entre la vie de l'esprit et ce qui se passe dans le monde extérieur.

Il existe de nombreuses techniques de méditation, dont plusieurs se retrouvent dans l'ensemble des grandes traditions religieuses. La plupart se pratiquent assis, mais certaines se font en mouvement, par exemple la marche méditative zen et le qi gong, une série de mouvements lents et fluides associés à une respiration profonde et rythmée.

Les pratiques les plus utilisées dans le monde occidental moderne sont tirées des traditions hindouiste et bouddhiste ; en règle générale, il s'agit de réciter en silence un mantra, c'est-à-dire un mot ou une formule, ou d'être attentif à la respiration. Alors, une partie du mental s'occupe de répéter le mantra ou d'observer la respiration, tandis que les autres parties du mental poursuivent leurs activités normales. Au quotidien, nous sommes généralement préoccupés par un flux continu de pensées et de sensations. Mais le fait de porter son attention sur autre chose, en particulier le mantra ou la respiration, interrompt le fil des pensées et sensations, car le mental dispose alors d'un autre point de référence.

Au cours de ce processus, les méditants remarquent que les pensées et sensations affluent dans leur tête, les unes après les autres, qu'ils s'y identifient et qu'ils oublient complètement le mantra ou la respiration, jusqu'à ce qu'ils reviennent à la pratique. Alors, le processus recommence.

La répétition d'un mantra ou l'observation de la respiration aide le méditant à relativiser et à se détacher de cette activité mentale incessante qui, normalement, prend toute la place. Grâce à la pratique, il devient possible d'observer les va-et-vient des pensées, tels des nuages traversant le ciel ou des poissons nageant dans l'eau.

En quoi cela est-il utile ? À quoi ces pratiques servent-elles ? Du point de vue des personnes qui mènent une vie active trépidante, la méditation peut sembler une perte de temps. En effet, cela revient à faire l'inverse de ce que l'on a tendance à faire en Occident, où on nous dit souvent : « Ne reste pas là assis à ne rien faire, agis ! » Au contraire, l'idée est ici la suivante : « Arrête de t'agiter, assieds-toi ! »

L'un des effets de la méditation est une meilleure connaissance de soi, une plus grande conscience du fonctionnement de notre mental. On pourrait supposer que l'on a le contrôle parfait de ses pensées et de son attention. Mais même les méditants novices prennent conscience du nombre de pensées qui passent dans leur tête et du peu de maîtrise qu'ils ont sur ce processus. Même les personnes qui pratiquent la méditation depuis de nombreuses années ne s'absorbent pas instantanément dans un état de sérénité et de béatitude. Car leur mental continue de générer des pensées et des images, tandis que leur corps et leurs sens continuent de créer des sensations, même s'ils savent détourner d'elles leur attention et leur énergie et ainsi éviter de les alimenter.

La méditation est une pratique spirituelle, parce qu'elle nous apprend à vivre dans le présent, en contact avec un esprit, une conscience qui nous dépasse. *A contrario*, les pensées qui affluent constamment dans notre mental nous éloignent du moment présent en nous amenant à alimenter des souvenirs, des désirs et des illusions, des rancœurs passées, des intentions futures, des inquiétudes au sujet de ce que l'on aurait dû faire par le passé ou ce que l'on devrait faire à l'avenir, ou encore des peurs du lendemain. Toutes ces formes de pensée écartent notre mental de l'instant présent. Inversement, la pratique du mantra, ou l'observation de la respiration, nous ramènent dans le présent.

Les pratiques méditatives peuvent provoquer un état d'élévation de la conscience parfois ineffable, c'est-à-dire trop puissant ou trop beau pour pouvoir être décrit. Certains ont tenté de traduire cette expérience en des termes culturels et religieux, ce qui a engendré l'apparition de nombreuses expressions, telles que « conscience bouddhique », « conscience cosmique », « conscience divine », « conscience christique », « Moi véritable », « vide informe » et « êtreté indifférenciée ».

Bien que les techniques méditatives se soient développées dans le cadre de traditions religieuses, telles que l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme, le christianisme, le judaïsme, l'islam, le sikhisme et autres, on peut également pratiquer la méditation dans un esprit laïque, sans cadre religieux. Dans le monde occidental moderne, on la pratique généralement dans ce contexte areligieux, soit à travers différents emprunts à l'hindouisme, par exemple la méditation transcendantale, ou au bouddhisme, par exemple la méditation de la pleine conscience. Ces

techniques sont aujourd'hui largement enseignées à l'école, dans le monde des affaires, dans l'armée (aux États-Unis et ailleurs), aux prisonniers et aux hommes politiques. Ainsi, des dizaines de parlementaires britanniques ont appris les techniques de pleine conscience et se retrouvent chaque semaine pour méditer ensemble. Du fait de ses bienfaits thérapeutiques, la méditation de la pleine conscience est aujourd'hui recommandée par la Sécurité sociale britannique aux personnes souffrant de dépression légère ou modérée, parce qu'on s'est aperçu que cette technique était aussi efficace et moins chère que les traitements longue durée à base d'antidépresseurs.

Brève histoire de la méditation

Le terme « méditation » provient de la même racine indo-européenne que les mots « médecine », « mesure » et « mètre ». La signification première de son ancêtre latin est « être attentif à », qui est associé à d'autres significations : « réfléchir à » ou « s'appliquer ».

L'usage moderne de ce terme n'est apparu qu'au ^{xix}^e siècle, à travers la traduction des écrits spirituels orientaux. Dans le catholicisme traditionnel, la méditation faisait principalement référence à la lecture méditative des écrits ; l'équivalent le plus proche du sens moderne du mot méditation était ce que l'on appelait la « prière contemplative », forme de prière silencieuse qui transcendait les pensées et les images.

Nul ne sait quand les pratiques méditatives sont apparues. Certains spéculent qu'elles auraient été initiées par les chasseurs-cueilleurs alors qu'ils étaient assis autour du feu et qu'ils fixaient les flammes et les charbons ardents. Si tel est le cas, il pourrait s'agir d'une pratique très ancienne, puisque l'être humain a commencé à se servir du feu il y a au moins 1 million d'années. On trouve la première preuve de pratique méditative environ en 1500 av. J.-C. : il s'agit d'une image représentant une silhouette assise en position du lotus sur un seau et qui a été retrouvée en Inde. Il semble raisonnable de supposer, comme le font beaucoup d'Indiens, que les proto-yogis méditaient déjà dans l'Himalaya et ailleurs plusieurs milliers d'années avant que les textes faisant référence à la méditation, par exemple les *Upanishads*, ne soient écrits, à partir d'environ 800 av. J.-C.

Le Bouddha est né et a vécu en Inde. Il a passé des années à faire des pratiques ascétiques et méditatives en compagnie de yogis, avant d'atteindre finalement l'éveil alors qu'il méditait sous l'arbre de la Bodhi. Le bouddhisme est devenu un mouvement de masse en Inde à partir du ^v^e siècle avant J.-C. et dans de nombreux monastères, les moines passaient une partie de leur temps à méditer. Il est possible que la méditation ait évolué indépendamment en Chine et dans d'autres régions d'Asie, mais en tout cas, elle a été beaucoup influencée par la propagation du bouddhisme grâce à l'apparition des monastères. En Chine, au Japon et en Corée, les pratiques méditatives ont été établies bien avant la naissance de Jésus-Christ et après que le Tibet a été converti au bouddhisme au ^{viii}^e siècle après J.-C., les techniques méditatives ont évolué de diverses manières dans les grottes et monastères éloignés et en altitude. Ces techniques consistaient à passer de longues périodes dans l'obscurité et l'isolement complets, à pratiquer des visualisations complexes et le yoga du rêve, notamment le rêve lucide, au cours duquel le rêveur prend conscience qu'il est en train de rêver, un peu comme s'il se réveillait au beau milieu de son rêve.

Des érudits juifs pensent que certaines pratiques méditatives étaient bien établies très tôt dans l'histoire du judaïsme, et même à l'époque des Patriarches, et un verset du livre de la Genèse au sujet d'Isaac, fils d'Abraham, pourrait faire référence à une pratique méditative. Louis Segond a ainsi traduit le verset 63 du chapitre XXIV de la Genèse : « Un soir qu'Isaac était sorti pour méditer dans les champs, il leva les yeux [...]. » La méditation est également pratiquée au sein de la tradition mystique juive, la kabbale, depuis plus de mille ans.

L'essor du monachisme chrétien, à partir de la présence de moines dans le désert égyptien au ⁱⁱⁱ^e siècle après J.-C., et en particulier de saint Antoine du désert, a permis l'émergence au sein de cette tradition d'un ensemble de pratiques méditatives. Dans les églises orthodoxes orientales, ces techniques étaient largement diffusées, en particulier sous la forme de la « prière du cœur » ou de la « prière de Jésus », une très courte prière qui fait appel au nom de Jésus. La répétition de ces prières est très similaire à la récitation des mantras dans l'hindouisme et le bouddhisme. En outre, l'utilisation répétitive de prières similaires à des mantras est une pratique courante dans la tradition catholique, en particulier avec l'utilisation du chapelet.

Au sein de l'islam, les groupes soufis encourageaient la méditation, en particulier en utilisant l'un des noms de Dieu qui était sans cesse répété tel un mantra. On appelle cette pratique *zhikr* ou *dhikr*.

Certains Occidentaux ont appris les pratiques méditatives en Inde et dans les pays bouddhistes au ^{XIX}^e siècle, ainsi qu'au sein de mouvements ésotériques tels que la Société théosophique. La méditation s'est répandue plus largement en Occident au ^{XX}^e siècle grâce à plusieurs enseignants asiatiques, en particulier le yogi indien Paramahansa Yogananda (1893-1952) et l'enseignant japonais D. T. Suzuki (1870-1966), ce dernier ayant suscité un vif intérêt pour la méditation bouddhiste zen, en particulier après son installation à New York dans les années 1950.

Les années 1960 ont vu un regain d'intérêt pour la méditation grâce à la révolution psychédélique, la montée de la contre-culture et le mouvement hippie. Après que les Beatles ont rencontré Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) en 1967, les organisations enseignant la méditation sont devenues de plus en plus populaires et prospères, en particulier le mouvement fondé par Maharishi lui-même, autour de la méditation transcendante. Au début des années 1990, Maharishi avait parmi ses médecins personnels et pour proche associé le médecin indo-américain Deepak Chopra. Après sa rupture avec le célèbre yogi en 1993, Chopra a continué de diffuser le message de la méditation à des millions de personnes en Occident. De plus, l'invasion du Tibet par les Chinois en 1950 a forcé de nombreux moines et enseignants tibétains à s'exiler, notamment le dalaï-lama, ce qui a eu pour conséquence de propager les enseignements bouddhistes tibétains dans de nombreux pays.

De nombreuses formes de méditation sont désormais enseignées dans les pays occidentaux, en particulier un ensemble de techniques dérivées de l'hindouisme et de nombreuses méthodes bouddhistes, y compris les méditations tibétaine, zen et theravada, en particulier *vipassana*, dont la version moderne a pour origine la Birmanie. « Vipassana » signifie « aperçu de la nature véritable de la réalité » et consiste à prendre conscience de sa respiration, ainsi que de ses sentiments, pensées et actions. Par ailleurs, les techniques de méditation laïcisées sont également très répandues et sont même utilisées à des fins thérapeutiques dans certains systèmes de santé. Entre-temps, plusieurs formes de méditation chrétiennes, juives et musulmanes reviennent au goût du jour et sont popularisées.

L'un des pionniers de la recherche scientifique sur la méditation était un cardiologue de l'école de médecine d'Harvard, Herbert Benson, qui a commencé à étudier la méditation transcendantale à la fin des années 1960 et a synthétisé ses résultats dans son livre influent, *Réagir par la détente*. Un autre chercheur avant-gardiste, Jon Kabat-Zinn, de l'école de médecine de l'université du Massachusetts, a associé les méditations vipassana et zen au yoga afin de créer un protocole appelé MBSR (réduction du stress par la pleine conscience). Aux États-Unis, il existe désormais des centaines de services de réduction du stress dans des hôpitaux et centres de soins qui appliquent ces procédures, et vers lesquels les médecins peuvent diriger leurs patients.

De plus, il existe de nombreux enseignants de la méditation de pleine conscience, et d'innombrables articles de journaux et de magazines préconisent la méditation pour réduire le stress et améliorer sa vie. Des livres populaires racontent que la méditation a transformé la vie de leurs auteurs et de leur entourage, et incitent les lecteurs à changer leur vie en méditant. L'un des plus intéressants est *Réveille-toi !*, dont l'auteure est l'actrice américaine Ruby Wax. Plusieurs athées notoires sont également devenus des partisans de la méditation, notamment Susan Blackmore, dans son livre *Zen and the Art of Consciousness*. Et comme nous l'avons vu, Sam Harris, un autre athée plus connu pour ses polémiques antireligieuses, enseigne désormais la méditation sur Internet. Son livre *Pour une spiritualité sans religion* se veut « un guide de la méditation en tant que pratique spirituelle rationnelle validée par la neuroscience et la psychologie ».

De nos jours, énormément de personnes méditent. Dans l'un des sondages les plus importants et les plus exhaustifs jamais réalisés, les National Institutes of Health américains ont découvert qu'en 2012, environ 18 millions d'adultes, soit 8 % de la population adulte des États-Unis, et 1 million d'enfants pratiquaient la méditation.

Pour ma part, comme j'ai commencé à l'expliquer, je me suis mis à la méditation en 1971, au côté d'un enseignant de méditation transcendantale à Cambridge. À l'époque, j'étais athée et le fait que cette pratique ne nécessitât pas de croyance religieuse ouverte me plaisait. Je pouvais considérer cette pratique comme purement physiologique et psychologique. Toutefois, quand je me suis installé en Inde en 1974 à Hyderabad pour

travailler pour l'Icrisat, j'ai pris conscience que la pratique méditative s'inscrivait dans un contexte religieux et philosophique beaucoup plus large et je me suis intéressé de plus près à la nature de la conscience du point de vue de la philosophie indienne. À l'époque où je vivais à Hyderabad, comme nous l'avons vu, j'ai fait la connaissance d'un enseignant soufi et j'ai commencé à méditer avec une *wazifah*, sorte de mantra. Plus tard, j'ai vécu dans un ashram chrétien dans l'état du Tamil Nadu entre 1978 et 1979 et j'ai adopté une forme de méditation chrétienne, la prière de Jésus. Généralement, je méditais une heure le matin et une heure le soir sur la rive d'un fleuve sacré, la Cauvery. J'ai également appris la méditation vipassana.

Par la suite, j'ai cessé de méditer du temps où mes enfants étaient jeunes. Il m'était impossible de pratiquer en silence le matin en étant entouré de garçons dynamiques. Mais j'ai recommencé la méditation quand ils ont grandi. Aujourd'hui, j'utilise un mantra chrétien et je médite généralement vingt minutes le matin.

Comme des millions d'autres personnes, je constate que la méditation a un effet tranquillisant, qu'elle m'aide à avoir des pensées plus claires et à prendre conscience du fonctionnement de mon mental. De temps à autre, de manière imprévisible, je vis des moments de grande paix et de grande joie.

Réponse de relaxation et réduction du stress

Les pratiques méditatives ont beaucoup attiré l'attention des scientifiques, précisément parce qu'elles ont été laïcisées. Elles n'auraient pas suscité un tel intérêt, en tout cas pas aussi tôt, si elles avaient été considérées comme principalement religieuses.

Les recherches avant-gardistes d'Herbert Benson et de ses collègues de l'école de médecine d'Harvard dans les années 1970 se sont essentiellement penchées sur la « réponse de relaxation ». D'après Benson, ce mécanisme physiologique se traduisait par une diminution des réactions de survie face au danger, associée à l'activation du système nerveux sympathique. En dépit de son nom, ce système nerveux n'a rien à voir avec la sympathie ; il est l'un des éléments du système nerveux autonome, ou inconscient. Il existe également le système nerveux parasympathique. Ces deux

composantes du système nerveux autonome sont complémentaires. Le système sympathique s'active lorsqu'il y a de quoi avoir peur, tandis que le système parasympathique se met en marche quand il n'y a rien à craindre. Au niveau le plus fondamental, le système parasympathique doit prendre le dessus quand nous voulons manger, pleurer, faire l'amour, uriner ou déféquer.

Lors d'un stress aigu, les réactions de survie sont déclenchées par la sécrétion d'adrénaline, qui provoque une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, ainsi qu'une diminution de la circulation sanguine en direction des extrémités, organes sexuels inclus, et un ralentissement de la digestion. Les réactions de survie augmentent également la production hormonale de cortisol, ce qui réduit l'activité du système immunitaire (en médecine, le cortisol est appelé « hydrocortisone » et il joue un rôle utile dans la diminution temporaire de l'inflammation). Une fois le danger passé, ces systèmes reviennent à la normale, grâce à la réponse de relaxation. Néanmoins, lors d'un stress chronique, cette stimulation physiologique persiste, ce qui peut provoquer une diminution de l'activité du système immunitaire et une angoisse continue.

L'équipe de Benson a étudié l'ensemble des techniques d'induction de la réponse de relaxation, en particulier la méditation, les exercices respiratoires, le yoga et la détente musculaire. Elle a également testé les effets de l'hypnose, qui pouvait déclencher la réponse de relaxation lorsque l'hypnotiseur suggérait au sujet d'entrer dans un état de détente profonde. Toutes ces méthodes ont entraîné une diminution de la consommation d'oxygène, ainsi que des rythmes respiratoire et cardiaque. Chez les patients en hypertension, la tension artérielle diminuait.

À certains égards, la réponse de relaxation ressemble au sommeil. Mais si, au cours du sommeil, la consommation d'oxygène déclinait progressivement sur plusieurs heures, jusqu'à atteindre environ 8 % de moins que pendant l'état de veille, pendant la méditation, elle diminuait de 10 à 20 % en l'espace de quelques minutes. On a également observé que le niveau d'acide lactique dans le sang baissait d'environ 40 % dans les dix minutes suivant le début de la méditation. En temps normal, l'acide lactique est produit lors de l'activité musculaire et chez les personnes sujettes à l'anxiété, il augmente la probabilité des crises d'angoisse.

En plus de ces changements physiologiques, la réponse de relaxation a induit des états modifiés de conscience que les sujets ont associés à « un sentiment d’être à l’aise dans le monde », « une tranquillité d’esprit » et « un sentiment de bien-être », comme celui que l’on ressent après avoir fait pendant un certain temps de l’exercice physique, la fatigue en moins. La plupart des gens disaient de ces sentiments qu’ils étaient plaisants. Des recherches plus récentes, qui seront abordées plus bas, ont révélé que la méditation et la réponse de relaxation influencent l’activité de diverses aires cérébrales, notamment en désactivant le « réseau du mode par défaut », associé à la rumination et à l’égarement mental.

Les méthodes de Benson se sont beaucoup répandues dans les centres de soins, les cliniques et les églises, pour atteindre des millions de personnes à partir des années 1970. De plus, son livre *Réagir par la détente*, paru pour la première fois aux États-Unis en 1975, a été un best-seller et s’est vendu à des millions d’exemplaires.

Benson recommandait l’utilisation d’un mot captant l’attention, ou d’un mantra, et conseillait aux gens d’utiliser un mot, une phrase ou une courte prière qui avait du sens pour eux, en fonction de leur religion. Il encourageait les laïques à se focaliser sur « des mots, phrases ou sons qui étaient puissants pour eux, par exemple “amour”, “paix” ou “calme” ».

Voici les instructions données par Benson :

1. Choisissez un mot, une courte phrase ou une prière qui capte votre attention et qui est fermement enraciné dans votre système de croyances.
2. Asseyez-vous en silence, dans une position confortable.
3. Fermez les yeux.
4. Détendez vos muscles, en commençant par les pieds, puis les mollets, les cuisses, l’abdomen, les épaules, la tête et le cou.
5. Tout en respirant lentement et naturellement, récitez intérieurement votre mot, son, phrase ou prière sur l’expir.
6. Prenez une attitude passive. Ne vous inquiétez pas de savoir si vous faites ce qu’il faut. Quand d’autres pensées vous

viennent à l'esprit, dites-vous simplement : « c'est ainsi », et revenez doucement à votre récitation.

7. Continuez pendant dix ou vingt minutes.

8. Ne vous levez pas immédiatement. Restez assis en silence pendant environ une minute, en laissant les pensées revenir. Puis ouvrez les yeux et restez assis une minute supplémentaire avant de vous lever.

9. Pratiquez cette technique une ou deux fois par jour, les moments à privilégier étant avant le petit déjeuner et avant le dîner.

L'autre branche principale du mouvement méditatif moderne a été popularisée par Jon Kabat-Zinn, qui a découvert la méditation zen pendant ses études. Il a ensuite appris la méditation auprès d'autres enseignants bouddhistes, en particulier Thich Nhat Hanh, un moine bouddhiste vietnamien et Seung Sahn, un maître zen coréen. Kabat-Zinn est juif de naissance, mais il ne s'identifie à aucune religion, pas même le bouddhisme. Au lieu de cela, il a délibérément laïcisé les enseignements bouddhistes qu'il a reçus. Il a lancé son programme de réduction du stress et de relaxation en 1979, qui est ensuite devenu ce qu'il a appelé la « réduction du stress par la pleine conscience », qui s'est répandue dans le monde entier.

La différence principale entre le travail de Benson et celui de Kabat-Zinn est que la technique recommandée par le premier provient de la tradition hindouiste de méditation par les mantras, méthode de focalisation de l'attention. Quant à Kabat-Zinn, sa technique de pleine conscience est parfois qualifiée de « méditation d'observation ouverte », parce qu'elle consiste à contempler sans réagir l'expérience qui s'offre au méditant d'instant en instant. Ainsi, la méthode de Benson passe par les mantras, celle de Kabat-Zinn non.

Le point commun entre ces deux formes de méditation est qu'elles concentrent l'attention dans le moment présent. Elles créent un centre d'attention alternatif, en l'occurrence le mantra ou la conscience des sensations corporelles, ce qui permet de prendre du recul sur les pensées, les sentiments, la rumination, l'imaginaire et les inquiétudes. Toutes ces

manifestations se poursuivent, mais dans la mesure où le méditant retourne à la pratique du mantra ou est attentif à la respiration et aux autres sensations corporelles, il peut revenir à la conscience de ce qui se passe sur le moment. Il se trouve alors à nouveau dans l'instant présent.

Il existe une autre forme de méditation, dérivée d'une technique bouddhiste appelée « *metta* », qui consiste pour le méditant à faire naître le sentiment de compassion, ou d'altruisme à l'égard des êtres vivants. Sous sa forme laïcisée, on l'appelle la « méditation de l'amour bienveillant ». Pour désigner la pratique de la compassion, Thich Nhat Hanh parle quant à lui de « bouddhisme engagé » et fait clairement le lien avec la tradition chrétienne de la charité. Il relie également la compréhension chrétienne du Saint-Esprit à l'expérience de la pleine conscience : « Nous sommes capables de reconnaître la présence du Saint-Esprit quel que soit le moment ou l'endroit où il se manifeste. Lui aussi est pleine conscience, compréhension et amour. » Différentes formes de méditation sont toujours enseignées dans le cadre de traditions religieuses, par exemple par des lamas tibétains, des gourous hindous, jaïns et sikhs, des maîtres soufis et des enseignants juifs et chrétiens. En effet, toutes les formes de méditation sont tirées de traditions religieuses.

Les bienfaits de la méditation en matière de santé

Depuis les années 1960, les revues scientifiques ont publié des milliers d'articles sur les effets de la méditation sur la santé et le bien-être. On a constaté les vertus suivantes : diminution de l'anxiété, moindre réaction cutanée en cas d'allergie, moins de cas d'angine de poitrine et d'arythmie cardiaque, soulagement en cas d'asthme bronchique et de toux, moins de problèmes en cas de constipation, d'ulcère du duodénum, moins de vertiges et de fatigue, diminution de la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension, apaisement de la douleur, amélioration de l'insomnie et de la fécondité, et soulagement de la dépression légère ou modérée.

Des études portant sur des élèves et étudiants qui méditaient ont montré des effets positifs significatifs en matière de compétences sociales et de bien-être. Même la Marine américaine a voulu essayer un « programme de remise en forme mentale par la pleine conscience » pour améliorer les

performances des troupes. Une journaliste qui s'est rendue dans un camp militaire en Virginie a expliqué que les séances d'entraînement rigoureux étaient entrecoupées de périodes de silence total : « Vous verriez ces hommes assis dans la position du lotus, dans leur uniforme de combat, avec leur arme dans le dos ! » Cet entraînement visait à diminuer le stress, augmenter les performances mentales au combat et leur empathie. Mais cela montre à quel point la méditation de pleine conscience laïque s'est écartée de ses racines bouddhistes. Il est difficile d'imaginer en quoi l'augmentation de l'efficacité militaire est compatible avec la bienveillance à l'égard de l'ennemi.

La méditation aide également les vétérans de l'armée américaine. Une étude a montré une diminution impressionnante des symptômes liés au stress post-traumatique et à la dépression et en 2015, des cours de méditation étaient proposés dans quinze centres administratifs pour vétérans.

De nombreuses études ont montré que la pleine conscience est au moins aussi efficace que les antidépresseurs, voire plus, dans le traitement de la dépression légère ou modérée. Cela coûte également moins cher et bien sûr, il n'y a pas d'effets secondaires liés aux médicaments.

Mais ce n'est pas pour autant que la méditation est sans danger. Parmi les nombreuses personnes qui essaient de méditer, une petite minorité réagit négativement. D'après les recommandations officielles des instituts nationaux de la santé aux États-Unis : « La méditation est considérée comme étant sans danger pour les personnes saines. Il existe néanmoins des rapports, rares, indiquant que la méditation pourrait provoquer l'apparition de symptômes ou faire empirer les symptômes existants chez des personnes atteintes de certains problèmes psychiatriques. » Le problème n'est pas nouveau. La plupart des traditions spirituelles ont reconnu depuis longtemps qu'il peut y avoir des périodes difficiles sur le chemin spirituel, qualifiées par saint Jean de la Croix, un mystique chrétien du ^{xvi}^e siècle, de « nuit noire de l'âme ». C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les traditions religieuses insistent lourdement sur la nécessité de bénéficier des conseils avisés d'un enseignant compétent. Dans le contexte laïque, la méditation est souvent associée à une pratique de bien-être, favorisant la réduction du stress et l'amélioration de la productivité. Pour encourager une propagation rapide, on l'enseigne souvent dans les livres et des cours sur

Internet, auxquels cas l'aide individuelle d'enseignants expérimentés est moins facilement accessible.

Néanmoins, pour des millions de personnes, la méditation a des bienfaits à la fois subjectifs et objectivement mesurables, la mesure la plus convaincante dans le monde occidental étant l'argent. Une récente étude à grande échelle a comparé des milliers de personnes ayant reçu une formation à un « programme favorisant la réponse de relaxation et la résilience », incluant la pratique de la méditation, avec des milliers de personnes comparables n'ayant pas reçu cette formation. Puis on s'est intéressé aux effets en matière de coût. Sur une période moyenne de 4,2 années, les personnes ayant reçu la formation à la relaxation avaient 43 % de factures médicales en moins par année, effet particulièrement significatif sur le plan statistique. De plus, ces personnes se rendaient deux fois moins aux urgences. La méditation peut faire économiser des milliards chaque année.

Les changements cérébraux produits par la méditation

La méditation a tendance à réduire la rumination, les obsessions, les pulsions, les fantasmes et l'égarement mental. Il n'est pas étonnant que ces changements au niveau de l'activité mentale soient associés à des changements au niveau de l'activité cérébrale.

Lorsque nous ruminons ou que nous nous perdons dans nos pensées, plusieurs aires cérébrales associées s'activent. On les appelle le « réseau du mode par défaut », qui est constitué de ces aires cérébrales en interaction, qui s'activent par défaut lorsqu'une personne ne fait pas de tâches extérieures. Ce réseau s'active en cas de rêverie, d'égarement mental, de pensées égocentriques, mais également quand on se souvient du passé, qu'on prépare l'avenir et qu'on pense à d'autres personnes. Au fil du temps, les méditants devenant plus expérimentés, on constate une diminution de l'activité du réseau du mode par défaut.

L'une des aires cérébrales clés jouant un rôle dans le contrôle de l'attention semble être le cortex cingulaire postérieur (CCP), qui se trouve à peu près à l'arrière de la tête. Un autre élément important de ce réseau est le cortex préfrontal médian (CPM, [voir figure 1](#)). Quand l'attention est tournée

vers une tâche spécifique, ces aires cérébrales sont désactivées. À l'inverse, quand l'individu n'est pas concentré, elles s'activent et sont associées au réseau du mode par défaut.

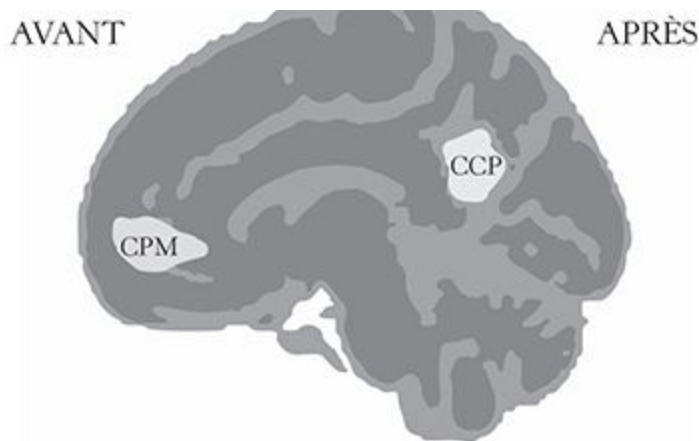


Figure 1. Coupe transversale du cerveau humain montrant l'emplacement du cortex cingulaire postérieur (CCP) et du cortex préfrontal médian (CPM).

La méditation n'est pas le moyen le plus rapide de désactiver le réseau du mode par défaut. En effet, le fait de s'adonner à des activités physiquement ou mentalement éprouvantes crée une modification très rapide du mental : l'attention se tourne vers l'instant présent. En voici un exemple, que je tiens de mon ami Gifford Pinchot :

« Quand j'étais quadragénaire, j'étais tellement impliqué dans mon travail que je ne pouvais cesser d'y penser, même quand je rentrais chez moi. La méditation n'y changeait rien. Par contre, quand je faisais de l'escalade, dès que j'étais à 20 mètres de haut, je ne pensais à rien d'autre qu'à mes prochains mouvements, et encore, seulement quand il y avait des pensées. Souvent, il y avait seulement une fluidité dans le mouvement ; mon corps semblait savoir quoi faire. »

L'escalade, mais aussi beaucoup d'autres sports ou activités, ramène les gens dans l'instant présent. Le travail physique, jouer de la musique, s'occuper de jeunes enfants, chanter, danser et beaucoup d'autres activités ont cet effet. Ainsi, toutes jouent un rôle dans les pratiques spirituelles.

À de nombreux égards, la méditation est la pratique spirituelle la plus facile à étudier pour les scientifiques. En effet, il est facile pour les

chercheurs d'examiner les personnes assises ou allongées. Soit il leur faut placer des électrodes sur les crânes des sujets pour mesurer l'activité électrique de leur cerveau, grâce à l'électroencéphalogramme (EEG), soit les sujets s'allongent et sont installés dans de grands appareils bruyants, tels que les IRMf (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle), dans lesquels ils doivent rester immobiles. Les personnes en mouvement sont beaucoup plus difficiles à étudier. Il serait en effet impossible de faire une IRMf à quelqu'un en train de faire de l'escalade, du surf, du snowboard, du golf ou du football.

Sans surprise, ce sont les méditants expérimentés qui connaissent les plus grands changements cérébraux en méditation, par rapport aux novices. Au cours d'une étude en collaboration avec le dalaï-lama, Richard Davidson, un neuroscientifique américain, s'est arrangé pour que huit moines tibétains expérimentés soient testés dans son laboratoire à l'université du Wisconsin. On estimait que ces moines avaient pratiqué entre 10 000 et 50 000 heures chacun, soit entre quinze et quarante années. On a mis en place un groupe de contrôle : il s'agissait de dix étudiants volontaires n'ayant aucune expérience de la méditation et qu'on a étudiés au bout de seulement une semaine de formation. Les participants étaient équipés de capteurs d'EEG contenant 256 électrodes. On leur a demandé de méditer pendant de courtes périodes.

Davidson s'intéressait particulièrement à la mesure des ondes gamma, qui fait partie des impulsions cérébrales aux fréquences les plus élevées pouvant être détectées par EEG. Les ondes gamma comprennent entre 25 cycles et 100 cycles par seconde, et s'établissent en général à environ 40 cycles.

Les électrodes ont détecté une activation beaucoup plus élevée d'ondes gamma très rapides et inhabituellement fortes chez les moines ; en outre, le mouvement de ces ondes dans leur cerveau était bien mieux organisé et coordonné que chez les étudiants. Les débutants en méditation ne connaissaient qu'une légère augmentation de l'activité de leurs ondes gamma pendant la pratique, tandis que l'activité de ces mêmes ondes chez certains des moines était plus forte que chez toute autre personne en bonne santé préalablement étudiée.

Par ailleurs, les changements au niveau de l'activité cérébrale qui se produisent lorsque les gens méditent ne sont pas purement temporaires ; ils

semblent également provoquer des modifications de la structure cérébrale. Au cours d'une étude dirigée par Sara Lazar et ses collègues à l'école de médecine d'Harvard, les cerveaux de méditants à long terme ont été comparés à un groupe de contrôle. Il s'est avéré que les premiers avaient davantage de matière grise dans les cortex auditif et sensoriel. Comme l'a remarqué la scientifique : « Cela a du sens. Quand on est conscient, on est attentif à sa respiration, aux sons, à l'expérience du moment présent et la cognition est désactivée. »

Il y avait également davantage de matière grise dans le cortex frontal, associé à la mémoire de travail et à la prise de décision. Elle ajoute : « Le fait que notre cortex se rétrécisse avec l'âge est très documenté : la compréhension et la mémorisation sont plus difficiles. Mais dans cette aire du cortex préfrontal, les méditants âgés de 50 ans ont autant de matière grise que les jeunes de 25 ans. »

Ces résultats étaient-ils simplement liés à des biais de sélection chez les personnes étudiées par l'équipe de Sara Lazar ? Pour le savoir, les scientifiques ont recruté des participants qui n'avaient jamais médité et ont fait en sorte qu'ils reçoivent une formation de huit semaines à la pleine conscience, avec des temps de pratique. Puis ils ont comparé les changements dans leur cerveau avec ceux d'un groupe de contrôle qui ne méditait pas.

Étonnamment, au bout de seulement huit semaines, il y avait des changements mesurables dans le cerveau des méditants, se traduisant par une augmentation de la densité de la matière grise dans le CCP ([figure 1.64](#)), l'hippocampe gauche, le carrefour temporo-pariétal (CTP) à côté du cortex, vers l'arrière du cerveau, et dans une aire située dans le tronc cérébral et appelée le « pont ». Les chercheurs ont spéculé que les changements produits dans l'hippocampe pouvaient être associés à une meilleure régulation des réactions émotionnelles et, dans le CCP et le CTP, à « la perception de perspectives nouvelles ». Le CCP, comme nous l'avons vu, joue un rôle dans le contrôle de l'attention.

On n'est pas surpris que des exercices de musculation, par exemple, produisent des changements physiques dans les muscles. En fait, les changements cérébraux qui résultent d'activités mentales spécifiques ne sont étonnants que parce que les neuroscientifiques croyaient que les structures cérébrales chez les adultes étaient plus ou moins figées. Mais on

admet largement aujourd'hui l'existence d'un phénomène que l'on nomme « neuroplasticité » : le cerveau peut changer.

Toutes ces études sur l'activité cérébrale nous parlent du cerveau, mais pas de ce qui se passe au niveau de la conscience. Les changements conscients qui se produisent au cours de la méditation sont-ils tous situés à l'intérieur de la tête ? Ou sont-ils associés aux liens qui se créent entre la conscience du méditant et un esprit beaucoup plus vaste, qui serait la source de la conscience elle-même ?

Ce que nous montre la méditation au sujet du mental

Dans le monde moderne, quantité de gens méditent, y compris des athées et des agnostiques. Il est probable que tous les méditants conviennent des bienfaits de leur pratique en matière de réduction du stress et de compréhension des mécanismes mentaux. Mais les avis divergent grandement dès qu'il s'agit d'interpréter les moments de calme et de joie qui transcendent notre expérience normale.

Selon les matérialistes, la méditation n'est rien d'autre qu'une activité cérébrale ; par conséquent, tous ses effets sont confinés au cerveau, y compris les états les plus élevés de l'expérience mystique. À première vue, cela paraît plausible. La pratique de la méditation modifie effectivement la physiologie et l'activité du cerveau et d'autres parties du corps. Elle provoque également des changements structurels dans les tissus cérébraux. Mais cela ne prouve pas que l'expérience soit confinée au cerveau. Si je vois un arbre par la fenêtre, des changements spécifiques se produisent dans ma rétine, mon nerf optique, et dans les parties du cerveau chargées du traitement visuel. Mais ces modifications cérébrales ne prouvent pas que l'arbre n'est rien d'autre que le produit de mon activité cérébrale. Car l'arbre existe bel et bien, en dehors de mon cerveau.

La question cruciale consiste à savoir si la méditation permet à notre mental de nouer des liens avec un esprit ou une conscience bien plus vaste que la nôtre. C'est ce que croient généralement les méditants, et c'est l'une des motivations premières dans la pratique de la méditation. Elle peut nous aider à transcender notre mental et notre être. L'expérience de la félicité,

appelée « nirvana » ou « samâdhi », n'est pas seulement une question de bien-être, mais d'approfondissement du vécu de la nature de la réalité.

L'une des notions clés des *rishis*, ou prophètes de l'Inde antique, était que notre mental est de la même nature que la conscience ultime qui sous-tend l'univers. Par exemple, on peut lire dans la *Kena Upanishad* :

« Ce qui ne saurait être exprimé par des mots, mais à travers lequel les mots sont exprimés, sachez que cela seul est Brahman, l'Esprit, et non ce que les gens d'ici vénèrent.

Ce qui ne saurait être vu par l'œil, mais à travers lequel l'œil voit, sachez que cela seul est Brahman, l'Esprit, et non ce que les gens d'ici vénèrent.

Ce qui ne saurait être entendu par l'oreille, mais à travers lequel l'oreille entend, sachez que cela seul est Brahman, l'Esprit, et non ce que les gens d'ici vénèrent. »

C'est en faisant l'expérience de la conscience qu'on apprend à la connaître. Brahman, ou Dieu, ou encore la réalité ultime, n'est pas prouvé par les observations scientifiques de la réalité extérieure, c'est-à-dire ce qui est « vu par l'œil ». En fait, notre aptitude à parler, à voir et à entendre tient au fait que nous faisons partie de cet esprit ultime dont est originaire l'esprit de tout un chacun. Souvent, on retrouve l'analogie du reflet du soleil dans les seaux d'eau. On aperçoit un reflet du soleil dans chaque seau et chaque reflet semble différent des autres, alors que tous sont des reflets du même soleil. De même, nos esprits semblent tous séparés, alors qu'ils sont des reflets de la même conscience ultime.

Les bouddhistes diffèrent des hindous dans leur interprétation de cette réalité ultime. En effet, les hindous l'appellent Brahman, Seigneur, Dieu, ou Esprit, tandis que les bouddhistes évitent de l'appeler Dieu. Lorsque le Bouddha a atteint l'éveil sous l'arbre de la Bodhi, il est entré dans l'état conscient du nirvana, état de paix et de béatitude ultimes qui transcende tous les changements de ce monde. Néanmoins, dans cette tradition, cette réalité ultime est bien plus vaste que notre cerveau et n'est pas confinée à l'intérieur de notre tête. De même, d'après les mystiques juifs, chrétiens et musulmans, l'expérience spirituelle directe de Dieu ne se produit pas

uniquement à l'intérieur du cerveau, mais constitue un lien direct avec l'être divin.

Saint Thomas d'Aquin (1225-1274) considérait l'expérience humaine de la béatitude, de la joie, comme un partage de la nature divine :

« Mais le bien le plus élevé se trouve en Dieu, qui est en essence la source de toute bonté. Il en découle que c'est en suivant le chemin de Dieu que l'être humain atteint la perfection et le bien ultimes [...]. La béatitude, ou le bonheur, est tout simplement le bien dans sa perfection. Par conséquent, tous ceux qui goûtent à la béatitude ne sont sanctifiés que par Dieu, qui est l'essence même de la bonté. »

De ce point de vue, les bienfaits de la méditation ne sont pas seulement physiologiques. En effet, la méditation aide notre esprit à se rapprocher de la réalité ultime, qui est consciente, aimante et joyeuse. Notre esprit découle de Dieu et il est de nature divine. À travers la méditation, on peut prendre conscience du lien direct qui nous unit à cette source ultime de la conscience, quand on ne se laisse pas distraire par les pensées, l'imaginaire, les peurs et les désirs. Et ce contact avec la conscience ultime est intrinsèquement joyeux.

Cependant, la pratique de la méditation ne conduit pas nécessairement à cette expérience ultime.

L'ambiguïté du bouddhisme laïque

Il existe une ambiguïté inhérente au mouvement méditatif moderne. D'un côté, on utilise la méditation en tant que technique pouvant être apprise afin de réduire la tension artérielle et le stress, favoriser la guérison, prévenir la dépression et permettre des prises de conscience sur le plan psychologique. La méditation peut aider les personnes qui mènent une vie éreintante. Tout cela est largement prouvé par la science. La pleine conscience semble parfaitement compatible avec la philosophie du matérialisme scientifique, qui situe le mental à l'intérieur de la tête. De ce point de vue, méditer, c'est

comme aller dans une salle de sport pour le mental et y faire régulièrement de l'exercice.

De l'autre côté, les traditions hindouistes et bouddhistes ont pour postulat une conception entièrement différente de la réalité. Elles considèrent que le monde est plein de souffrances, de douleurs et de conflits et que la spiritualité est le seul moyen de s'en libérer. Pour cela, les méditants peuvent échapper au monde de la souffrance en effectuant une ascension, qui leur permet de quitter le cycle des naissances et des morts. Quand elle est libérée ou éveillée, la conscience individuelle ne fait plus qu'un avec la conscience qui sous-tend l'univers. Mais dans la tradition bouddhiste *mahayana*, présente par exemple au Tibet, les êtres qui atteignent cet état de libération, ou de bouddhité, sont encouragés à devenir des bodhisattvas, qui renaissent volontairement après leur mort pour participer à la libération de tous les êtres sensibles.

Les hindous considèrent que cette conscience est celle de Dieu, ou Brahman. Cette réalité ultime est dénommée « *sat chit ananda* ». *Sat* signifie « être », *chit*, « conscience » ou « connaissance » et *ananda*, « joie ». Cette conscience ultime inclut ce qui sait (la partie consciente de l'être), ce qui est su et la joie de savoir et d'être. Les méditants absorbant leur mental dans l'être divin, ils sont joyeux, car Dieu est par nature joyeux. Selon les bouddhistes, l'ultime réalité consciente est le nirvana, l'éveil ou la libération de l'existence incarnée, et l'absorption dans la joie et la liberté. La méditation n'est pas une fin en soi, mais un outil sur un chemin qui peut conduire à la libération.

Les traditions hindouiste et bouddhiste, comme d'autres religions, considèrent comme allant de soi l'existence de dimensions de conscience bien au-delà de l'être humain. Pour elles, la conscience humaine a pour origine une source consciente ultime, à laquelle elle est reliée. À l'inverse, les matérialistes considèrent que tout provient du cerveau. Selon eux, il n'existe pas de vaste dimension de conscience échappant au plan humain. Il s'agirait d'une illusion, d'un système de croyances irrationnel.

La plupart des méditants laïques ne remarqueront peut-être pas ce conflit. En effet, ils se préoccupent principalement de leur vie individuelle. Mais le mouvement bouddhiste laïque est sans équivoque au sujet de cette ambiguïté. Les bouddhistes laïques sont des pratiquants qui utilisent des techniques bouddhistes, en rejetant la religion qui y est associée. Ils se

distinguent de ce qu'ils considèrent comme des mythes, au sujet de la naissance du Bouddha et des croyances en les nombreux bodhisattvas, *dakhinis* et autres êtres spirituels. Ils rejettent l'idée selon laquelle le nirvana serait extérieur au mental humain, qu'il en serait indépendant. Selon eux, le Bouddha était plus un philosophe enseignant un mode de vie qu'un chef religieux.

L'un des représentants les plus extrêmes du bouddhisme laïque est Sam Harris, dont j'ai déjà plusieurs fois fait mention. Après avoir reçu une éducation laïque et s'être essayé aux psychotropes pendant ses études, il a quitté l'université et s'est mis en quête de compréhension de soi en partant en Inde, où il a étudié aux côtés d'un certain nombre de gourous pendant plus de deux ans. Puis il est rentré aux États-Unis, a repris ses études et a fait une thèse en neurosciences, avant de commencer une nouvelle carrière en tant qu'athée militant. Son premier livre, *The End of Faith*, lui a valu une renommée internationale de nouvel athée. Mais aujourd'hui, il va plus loin que les autres militants antireligieux. Il a trouvé un nouveau moyen de s'attaquer à la religion. Au lieu de nier la spiritualité, il veut s'en emparer et la dissocier de la religion. Dans son livre *Pour une spiritualité sans religion*, il écrit : « Mon but est d'extraire le diamant du tas de fumier qu'est la religion ésotérique. »

L'enseignant principal de Sam Harris était Tulku Urgyen Rinpoché, un maître tibétain ayant vécu pendant plus de vingt ans en retraite dans un ermitage. Son titre, *tulku*, signifie qu'aux yeux des Tibétains et aux siens, il était un maître réincarné, ou plus précisément l'« émanation » d'un défunt maître appelé Nubchen Sangye Yeshe, un disciple de guru Padmasambhava ayant vécu au IX^e siècle. Urgyen Rinpoché enseignait la tradition *dzogchen* et était capable de transmettre directement l'expérience de la transcendance de soi à un élève. Harris a reçu cette transmission et en seulement quelques minutes, sa vie a changé.

Néanmoins, il réfutait qu'il y ait quoi que ce soit de « surnaturel, voire de mystérieux, dans la transmission de sagesse de maître à disciple ». Selon lui : « L'effet qu'a eu Tulku Urgyen sur moi est simplement lié à la clarté de ses enseignements [...]. Je n'étais pas obligé d'accepter les croyances bouddhistes tibétaines au sujet du karma et de la renaissance ou d'imaginer que Tulku Urgyen ou les autres maîtres de méditation que j'ai rencontrés possédaient des pouvoirs magiques. » Mais si cette étonnante transmission

du *dzogchen* n'est qu'une question de clarté des enseignements, alors pourquoi Harris, ou toute autre personne, ne peuvent-ils la transmettre dans des livres ou des cours sur Internet ? D'après la tradition tibétaine, la transmission dépasse le simple cadre des mots. Il faut qu'il y ait un contact vivant. Il y a une sorte de résonance grâce à laquelle le maître est capable de transmettre une partie de son état conscient à la personne qu'il initie.

Harris rejette nombre des croyances de ses propres enseignants et les qualifie même de « superstitieuses ». Selon lui, même le dalaï-lama est fondamentalement dans l'erreur, car comme de nombreux autres tibétains, il croit en la renaissance et consulte des oracles. Contrairement à Harris, il n'aurait pas extrait « le diamant du tas de fumier qu'est la religion ésotérique ».

Le postulat d'Harris est la théorie matérialiste de la conscience prônée par la plupart de ses collègues athées. Les matérialistes croient que la conscience se borne à l'activité cérébrale. Cependant, Sam Harris déclare ne pas être pleinement satisfait de cette théorie. Il admet l'éventualité que la conscience existe au-delà du cerveau, ce que toutes les religions acceptent, mais il demeure hostile à toutes les religions :

« Je demeure agnostique en ce qui concerne la question du lien entre la conscience et le monde physique. Il y a de bonnes raisons de croire qu'elle est une propriété émergeant de l'activité cérébrale, à l'instar du reste du mental humain. Mais nous ne connaissons rien du miracle de cette émergence. Et si la conscience était irréductible, voire séparée du cerveau, ce qui ne manquerait pas de reconforter saint Augustin, ma vision du monde n'en serait pas ébranlée. Je sais que nous ne comprenons pas la conscience. »

Harris est un athée sophistiqué et il admet que nous ne comprenons pas la conscience. Mais dès lors, comment peut-il être si sûr qu'il n'y a que la conscience humaine (et animale) et qu'il n'existe pas de dimension d'être conscient au-delà de l'être humain ? Il s'agit certainement de sa part d'une simple hypothèse, d'une croyance, de l'acte de foi d'un athée.

La plupart des méditants s'en tiennent probablement à leur pratique et n'ont pas envie de s'engager dans ce débat. Mais ce n'est pas seulement une

question théorique, car elle influence la motivation des gens. La méditation vise-t-elle seulement à améliorer la santé et la forme physique et à permettre à l'individu d'obtenir plus facilement ce qu'il veut dans le monde ? Ma pratique de la méditation ne me renvoie-t-elle qu'à moi-même ? Ou s'agit-il de se relier à une dimension de conscience supérieure, qui transcende l'être humain ?

La même question se pose en ce qui concerne les bienfaits physiques et mentaux de la méditation. Sont-ils seulement liés à la physiologie de la réponse de relaxation et aux changements au niveau de l'activité et de l'anatomie cérébrales ? Ou alors, en plus, certains de ces bienfaits proviennent-ils d'un pont que l'on établit avec une dimension de conscience transcendant l'être humain ? Les personnes appartenant à une religion reconnaissent l'existence de ce lien avec une conscience supérieure, ainsi que son potentiel transformateur, contrairement aux athées et aux humanistes séculiers. Mais à mesure que ceux-ci continueront de méditer, il est possible que leur compréhension des choses évolue, comme je l'ai moi-même constaté.

Les mystiques de toutes les traditions religieuses ont vécu des expériences directes pendant lesquelles ils étaient reliés à une conscience invisible, ou absorbés dedans. D'après les athées, ces expériences sont des illusions fabriquées par le cerveau. Ils supposent qu'elles n'ont aucun lien avec quoi que ce soit qui transcenderait l'être humain.

Mais pourquoi rejeter ces expériences directes, au lieu de faire confiance ? Après tout, le seul moyen de connaître la conscience consiste à passer par la conscience elle-même. Et nous savons qu'une conscience peut se relier aux autres, comme c'est le cas dans les relations humaines. À travers la méditation et les expériences mystiques, notre esprit conscient se connecte à des esprits conscients invisibles et, au bout du compte, à la source de toute conscience. De même que l'on peut créer une forme de résonance interpersonnelle par l'amour et en participant à des activités à plusieurs, peut-être pouvons-nous créer une résonance avec des esprits invisibles quand nous ne sommes pas obnubilés par nos désirs, nos illusions et nos peurs.

Deux pratiques méditatives

LA MÉDITATION

Si vous pratiquez déjà la méditation, je n'ai aucune suggestion supplémentaire à vous faire. Si vous avez médité, mais avez renoncé, je vous suggère de recommencer une pratique quotidienne.

Si vous n'avez jamais pratiqué la méditation, vous pouvez essayer le protocole de la réponse de relaxation (voir pages 56 et 57) ou essayer les méthodes disponibles dans l'un des nombreux livres traitant de la méditation. Ou encore, vous pouvez chercher un enseignant que vous respectez et qui sera de préférence dans la continuité de votre vie spirituelle ou religieuse. Si vous êtes athée, vous pouvez suivre les instructions de Sam Harris ou de Ruby Wax, ou alors trouver l'un des nombreux enseignants laïques. Si vous suivez une voie religieuse, il est probable que vous préféreriez suivre les instructions d'une personne émanant de votre tradition. Il existe des enseignants de méditation dans toutes les grandes traditions religieuses, chez les juifs, les chrétiens, les musulmans, les hindous et les bouddhistes. Mais, surtout, engagez-vous à pratiquer et à essayer d'être régulier. Sinon, il y a des chances que votre pratique ne tienne pas dans le temps à cause de toutes les exigences de votre vie trépidante.

Si vous commencez à méditer régulièrement, vous emprunterez un chemin qui peut vous conduire bien au-delà de vos croyances et limitations existantes, tout en vous rendant plus heureux et en améliorant votre santé.

PASSER DU TEMPS EN SILENCE

Le monde moderne utilise le bruit et les distractions pour échapper au silence. Nous avons l'habitude d'être occupés et d'avoir le mental qui tourne. En outre, la plupart des gens sont enchaînés à une source de distraction sans fin : leur téléphone portable. La méditation est un moyen d'être en silence, mais il en existe d'autres. Par exemple, si je me promène à la campagne en parlant à quelqu'un, je remarque beaucoup moins ce qui se passe autour de moi que si je marche en silence. Si je suis dans un jardin et que je bavarde, je vois à peine les plantes et j'entends à peine les oiseaux. Si je me rends dans une galerie d'art et que je discute avec d'autres personnes, je vois moins bien les tableaux, étant absorbé dans la conversation. Le

silence nous aide à nous ouvrir à tout ce qu'il y a à voir, à entendre ou à sentir dans le monde qui nous entoure.

Les yogis hindous et les sages tibétains méditent traditionnellement dans des grottes éloignées dans les montagnes. Quant à Jésus, il s'en allait prier sur des collines, tandis que les prophètes juifs allaient dans la nature. Les ermites et moines chrétiens vivaient souvent dans des lieux à l'écart des villes, et aujourd'hui, c'est pour certains toujours le cas. Il y a toujours eu des endroits sauvages et silencieux et il en existe toujours, en particulier la nuit. Dans les villes, de nombreuses églises catholiques et anglicanes sont ouvertes pendant la journée en dehors des messes et constituent des oasis de calme. Malgré la frénésie qui anime les rues environnantes, on trouve souvent un silence et une paix remarquables en ces lieux sacrés.

Trouver le temps d'être en silence dans un lieu adapté est l'un des moyens les plus simples d'élargir notre conscience sensorielle et spirituelle.

2

La gratitude

La plupart d'entre nous sont reconnaissants de recevoir des cadeaux, de l'amour, de l'aide et l'hospitalité. On sait ce que cela fait d'être dans la gratitude. Tout le monde y est favorable, ou tout du moins a envie d'en être le récipiendaire. La majorité des enfants apprennent tôt qu'il est poli de dire merci. Même dans les cultures où l'expression verbale de la gratitude n'est pas demandée, on s'attend à ce qu'il y ait des actes de réciprocité.

Presque toutes les langues ont un terme équivalent à « gratitude » et toutes les grandes religions encouragent son expression.

L'opposé de la gratitude consiste à croire que tout nous est dû. La vie quotidienne dans une économie basée sur l'argent accroît l'ingratitude, parce qu'il n'est pas nécessaire de se sentir reconnaissant de recevoir un service que l'on paye. Si l'on séjourne dans un hôtel de qualité, on s'attend à ce que la plomberie fonctionne et à avoir des draps et des serviettes propres. On n'éprouve pas le besoin d'être reconnaissant ; on considère que cela va de soi. Ainsi, si l'on paye un produit ou un service, cela fait partie d'un échange réciproque.

Quand j'achète des pommes chez le primeur local, je paie le prix demandé en espèces. Le marchand et moi-même nous disons merci et parfois, nous échangeons quelques mots courtois. Mais nous savons tous deux qu'il s'agit d'un échange économique, et non d'un cadeau. À la caisse automatique de mon supermarché, quand j'achète de la nourriture, je n'ai pas besoin de remercier. Car l'interface qui fait office de caisse est une

machine et le magasin appartient à une société dont le premier devoir est de dégager des bénéfices au profit de ses actionnaires, qui s'attendent à recevoir des dividendes réguliers.

La dépersonnalisation étouffe la gratitude et, bientôt, le consommateur a le sentiment que tout lui est dû ; il a le droit, en vertu de la loi, d'attendre des produits ou services qu'il a payés et de se plaindre s'il ne reçoit pas ce à quoi il s'attend. Et en règle générale, il n'éprouve aucune gratitude à l'égard de la terre qui produit sa nourriture, des agriculteurs qui la font pousser, ni même des personnes qui l'ont transportée et préparée, parce que tout est très dépersonnalisé et éloigné de lui.

Les catastrophes nous font changer de perspective. Souvent, nos parents, maris, femmes, enfants ou amis sont considérés comme des acquis. Mais à leur mort, en particulier s'ils décèdent de manière inattendue, leurs proches prennent conscience de tout ce qu'ils ont reçu de leur part et qu'ils dépendaient d'eux. Si une personne manque de perdre un œil au cours d'un accident, elle se sentira très reconnaissante d'avoir des yeux, alors qu'auparavant elle considérait leur présence comme allant de soi. Si une personne perd un ordinateur ou un Smartphone rempli d'informations personnelles, elle se sent reconnaissante qu'on le lui rende, alors même qu'auparavant elle considérait là aussi que c'était un acquis. S'il y a une longue coupure de courant ou une grève qui empêche que les marchandises soient livrées dans nos magasins et si nous ne pouvons faire nos courses, beaucoup d'entre nous seront reconnaissants de pouvoir à nouveau s'approvisionner au magasin.

Dès que l'on cesse de considérer que presque tout va de soi, on commence à prendre conscience que l'on peut être reconnaissant pour presque tout. Nous n'existons que parce que nos ancêtres ont survécu et ont réussi à se reproduire, depuis l'aube des temps. Bébés, nous étions entièrement dépendants des autres pour notre survie. Et le simple fait que nous ayons survécu jusqu'à l'âge que nous avons aujourd'hui indique que nous avons été soutenus par des centaines, des milliers, voire des millions d'autres personnes : des agriculteurs, des professeurs, des ouvriers du bâtiment, des électriciens, des plombiers, des médecins, des infirmières, des dentistes, des épiciers, les personnes qui conçoivent et fabriquent nos ordinateurs et nos Smartphones, les pilotes d'avion et l'équipage qui nous transportent d'un endroit du monde à l'autre, etc.

Dès lors, nous sommes tous là seulement parce que notre planète existe et que la vie sur terre a évolué depuis des milliards d'années et nous a donné cette planète vivante dont nous dépendons totalement.

Ensuite, notre planète fait partie du Système solaire et toute vie sur terre dépend de la lumière du Soleil et de sa force gravitationnelle qui nous permet de rester sur une orbite stable et favorable à la vie.

De plus, le Soleil dépend de la galaxie. Il est une cellule au sein du gigantesque corps qu'est la Voie lactée, en compagnie de plusieurs centaines de milliards d'autres étoiles. Au cœur de la Voie lactée se trouve un énorme centre galactique bourré d'énergie, qui émet de la matière ionisée et des champs électriques et magnétiques considérables, ainsi que des lignes de champ magnétique et des courants électriques dans le plasma des diverses régions de la galaxie s'étalant sur des millions d'années-lumière, tout cela permettant de préserver l'environnement de notre Soleil.

Notre galaxie fait elle-même partie d'un amas galactique, que les astronomes ont baptisé « Groupe local », qui est constitué de plus de 50 galaxies et fait partie du superamas de la Vierge. Le rayonnement électromagnétique omniprésent dans l'univers englobe la lumière de toutes les étoiles et galaxies, dont certaines sont visibles à l'œil nu ; de surcroît, en provenance de toutes les directions, il y a une lumière fossile invisible émise peu après le big-bang, et connue sous le nom de « fond diffus cosmologique ».

Les scientifiques expliquent que l'univers dans sa globalité a été créé il y a 13,8 milliards d'années au cours du big-bang. Au tout début, il était très petit, puisqu'il faisait moins que la taille de la tête d'une épingle, mais, depuis, il est en expansion perpétuelle. Certains mythes de la Création anciens comparent l'origine de toute chose à l'éclosion de l'œuf cosmique. Le récit de la science contemporaine est similaire. Tout provient d'une source commune et tout est relié. Sans cet événement créateur primordial, il n'y aurait pas d'univers et nous n'existerions pas. Et si les propriétés des particules subatomiques, des atomes et les forces de la nature avaient été ne serait-ce que légèrement différentes de ce qu'elles sont actuellement, la vie telle que nous la connaissons n'existerait pas et nous ne serions pas là pour y réfléchir.

Gratitude et vision du monde

Devrions-nous nous sentir reconnaissants de tout cela ? La réponse dépend de notre conception du monde.

Si l'univers n'est rien d'autre qu'un système mécanique inconscient régi par les lois de la nature, éternellement figées, si l'évolution est le produit des forces aveugles que sont le hasard et la nécessité, si l'univers est entièrement dénué de sens et si l'évolution biologique n'a pas de signification ultime, alors à quoi bon se montrer reconnaissant ? La galaxie et le Système solaire se sont formés automatiquement et inconsciemment sous l'effet de processus mécaniques et d'événements aléatoires. La vie sur terre a débuté à la suite d'une série d'accidents chimiques, ou peut-être est-elle apparue pour la première fois sur une autre planète et les germes vivants ont-ils été transportés d'une manière ou d'une autre sur terre. Mais, quelle que soit l'origine de la vie, elle a évolué depuis sous l'effet de mutations aléatoires et de forces liées à la sélection naturelle. Il n'y a donc pas de quoi être reconnaissant, et personne à qui dire merci. Nous avons de la chance ; mais la chance n'est pas une force personnelle, elle est le fruit d'un hasard aveugle.

Telle est la perspective de celui qui croit au matérialisme scientifique contemporain. La plupart des matérialistes sont athées et la plupart des athées sont matérialistes. Ils croient que tout l'univers n'est rien que de la matière, des champs et de l'énergie inconscients, régis par des lois mathématiques impersonnelles. Tout se produit automatiquement. Toute évolution est inconsciente.

Entre-temps, nos cerveaux ayant grossi, le mental a évolué chez les espèces animales avancées et surtout chez l'être humain. Mais le mental humain a beau être une merveille, il n'est rien d'autre que le produit de l'activité physique du cerveau, confinée à l'intérieur de notre tête. À la mort du cerveau, le mental disparaît. Toutes les idées religieuses au sujet de la survie consciente à la mort du corps sont illusoires.

Grâce au mental, on peut concevoir des modèles de la nature dans son ensemble, y compris avoir une vision de l'immensité de l'univers et de son grand âge. Nos théories vont beaucoup plus loin dans l'espace et le temps que nos sens à l'état brut et ne peuvent donc exister que sous forme de pensées conscientes à l'intérieur du cerveau humain. Si un jour la race

humaine s'éteint, ces théories disparaîtront avec, à moins que l'être humain ait été en mesure de les transmettre à une autre espèce ayant survécu.

Par conséquent, pour les matérialistes, bien que la nature soit extraordinaire du point de vue mathématique et physique, elle ne mérite pas de gratitude, parce qu'elle n'est pas un cadeau ni un acte résultant d'un choix ou d'un dessein, mais la conséquence inévitable de lois et de forces aveugles. Il est donc *normal* de considérer qu'elle va de soi. Il devrait en être de même pour l'existence du mental, de l'imagination et de la pensée scientifique. Il n'y a personne à remercier. Éprouver de la gratitude pour la nature, le cosmos ou la puissance de la créativité, c'est tomber dans le piège de la pensée anthropocentrique, qui attribue une vie, un but et un sens à une nature inerte. Cela est permis dans le cadre de la poésie romantique, tant que l'on comprend qu'il s'agit purement et simplement d'une façon de parler. Mais pour revenir à la vérité objective et scientifique, il n'y a aucune raison d'éprouver de la gratitude à l'égard de la nature ou de sa source : on devrait plutôt être reconnaissant envers les grands scientifiques qui nous ont tirés vers le haut en nous faisant découvrir un point de vue plus élevé et plus objectif. Les dieux n'existent pas, mais à travers la science et la raison, les êtres humains ont désormais des pouvoirs quasi divins.

Inversement, dans de nombreuses cosmologies religieuses, l'univers entier est le fruit de la puissance créatrice de Dieu. D'après l'une des interprétations hindoues, le monde est le rêve du dieu Vishnou et existe intégralement dans son esprit. D'après la tradition judéo-chrétienne, la métaphore primordiale exprimant la créativité divine est le verbe. Il donne une structure, une forme, un sens et crée une interdépendance. Pour être exprimés, les mots ont besoin du souffle. Comme le quotidien nous l'a appris, le flux de l'expiration propage tous les mots que nous disons. En grec, respiration se dit *pneuma*. De plus, ce terme signifie « vent ». Le mot équivalent en hébreu, *ru'ach*, qui est féminin, peut se traduire par vent, souffle ou esprit. En Chine, le mot *qi* ou *chi* a un sens similaire et en Inde, l'équivalent est *prana*. En sciences, ce flux universel d'activité est appelé « énergie ». Dieu crée continuellement le monde et il nous crée, nous et notre mental, grâce au flux de l'énergie cosmique et à la création de formes, de modèles et de sens.

Si l'on croit que Dieu est la source de tout et que c'est l'être divin qui soutient l'univers, croyance commune aux chrétiens, musulmans, juifs et

hindous, alors au final, notre gratitude va vers Dieu, grâce auquel nous existons. Les bouddhistes, les taoïstes et les confucianistes n'utilisent pas le terme « Dieu » dans le même sens, mais ont tous leur propre conception de la réalité ultime. Nous pouvons également être reconnaissants envers l'univers, notre galaxie, notre Système solaire, notre Terre, dont notre vie dépend, ainsi qu'envers les microbes, plantes et animaux qui nous permettent de nous alimenter, et enfin les sociétés et cultures humaines qui préservent toute la vie humaine.

D'après les traditions religieuses, il existe de nombreuses façons de remercier la source ultime de tout, c'est-à-dire Dieu. Les psaumes juifs, dans l'Ancien Testament, regorgent de louanges et de remerciements à Dieu. Dans les messes chrétiennes, ces mêmes psaumes jouent un rôle important et il existe de nombreux hymnes louangeurs et de formes de gratitude spécifiquement chrétiens. Traditionnellement, les chrétiens disent le bénédicité avant les repas et certains continuent de le faire. Il en va de même chez les juifs et les musulmans, ainsi que dans beaucoup d'autres traditions religieuses et nationales. Aux États-Unis, la célébration de Thanksgiving joue un rôle important dans la culture nationale.

Pour un matérialiste ou un athée, tout cela n'a aucun sens. Ou au mieux, il s'agit d'une sorte de simulacre poétique. Car la réalité n'est pas un don du ciel. Ni même les récoltes ou le fruit du travail de la terre. Tout cela est le produit du hasard et de la nécessité, ainsi que de la science, de la technologie et d'un dur labeur. Même l'attention des parents à l'égard de leurs enfants est une réaction génétiquement programmée, manipulée par des gènes égoïstes qui ne cherchent qu'à se propager. Il n'y a donc aucune raison d'être reconnaissant ne serait-ce qu'à l'égard de l'amour parental, puisqu'il est programmé par les gènes, avec une finalité égoïste.

Des différences d'un individu à l'autre

Des recherches menées par les psychologues ont montré ce que tout le monde sait déjà : certaines personnes sont par nature plus reconnaissantes que d'autres. Illustrons cela par la célèbre métaphore du verre à moitié rempli. Pour la personne reconnaissante, le verre est à moitié plein. Pour l'ingrat, le verre est à moitié vide. Bien sûr, selon la situation, nous sommes

tous plus ou moins reconnaissants, plus ou moins optimistes. Et parfois, il est important d'être pessimiste. Si je m'aperçois que ma voiture n'a presque plus d'essence, il vaut mieux m'attendre au pire, ce qui m'incite à faire le plein au plus tôt, au lieu d'appuyer sur la pédale dans l'espoir que de l'essence apparaisse comme par magie ou que ce soit la jauge qui ne fonctionne plus.

Depuis l'an 2000 environ, la gratitude est étudiée par la science grâce à l'essor de la psychologie positive. Les psychologues ont mis au point des questionnaires et des échelles qui leur permettent d'évaluer la gratitude ou l'ingratitude des gens. Ils peuvent également jauger leur bien-être et leur bonheur. De nombreuses études ont montré que les personnes qui ont pour habitude d'être reconnaissantes sont plus heureuses que celles qui ont pour habitude de ne pas l'être : les premières sont moins déprimées, plus satisfaites de leur vie, elles s'acceptent mieux et leur vie a plus de sens. Elles sont également plus généreuses.

Il existe des corrélations. Les personnes heureuses sont-elles reconnaissantes parce qu'elles sont heureuses ? Ou les personnes sont-elles heureuses parce qu'elles sont reconnaissantes ?

Les psychologues positifs ont fait des expériences pour essayer de le découvrir. Au cours d'une étude, les participants ont été répartis aléatoirement en trois groupes.

Dans le premier, on leur a demandé de décrire brièvement cinq choses qui s'étaient déroulées la semaine précédente et pour lesquelles elles étaient reconnaissantes. Dans un autre groupe, on a demandé aux participants de décrire cinq tracas auxquels ils avaient été confrontés la semaine précédente, tandis que dans le troisième groupe, on a demandé aux sujets de décrire cinq événements qui les avaient touchés la semaine précédente. Ces exercices ont été faits de manière répétitive pendant dix semaines.

Dans le groupe de la gratitude, qui était le groupe test, les participants ont décrit un large éventail d'expériences conduisant à la gratitude : interactions précieuses, bonne santé, dépassement des obstacles et même le seul fait d'être en vie. Les chercheurs ont découvert que :

« Les participants du groupe de la gratitude se sentaient globalement mieux dans leur vie et étaient plus optimistes que les participants des deux

autres groupes [...]. De plus, les personnes du premier groupe se plaignaient moins de leur santé et déclaraient même passer plus de temps à faire de l'exercice physique que les participants des deux autres groupes de contrôle. »

D'autres expériences qui nécessitaient de voir le bon côté des choses ont également donné des résultats positifs impressionnants.

Dans une autre étude, un groupe de participants a reçu pour consigne d'écrire une lettre de gratitude à une personne qui les avait aidés dans leur vie, mais qu'ils avaient le sentiment de n'avoir jamais correctement remerciée, puis de lui remettre le courrier en personne. Quant aux sujets du groupe de contrôle, on leur a demandé d'écrire leurs souvenirs. Les participants du groupe de la gratitude ont connu une augmentation importante de leur bonheur en comparaison du groupe de contrôle, augmentation qui a duré au moins un mois.

Il existe aujourd'hui de nombreux livres en développement personnel qui apprennent à développer la gratitude, voir le bon côté des choses et améliorer ses relations grâce à la gratitude. Ces méthodes fonctionnent, non pas tout le temps pour tout le monde, mais la plupart du temps pour beaucoup de gens.

La gratitude a-t-elle des inconvénients ?

Les personnes reconnaissantes sont généralement plus heureuses que les personnes qui ne le sont pas et ont tendance à être plus appréciées par autrui. Mais y a-t-il des inconvénients à être reconnaissant ?

Peut-être que oui. La gratitude, comme les autres émotions et tempéraments humains, peut être exploitée par autrui. Dans notre société capitaliste, les entreprises ont tout intérêt à se pencher sur la psychologie positive en général et sur les recherches au sujet de la gratitude en particulier. Beaucoup d'entreprises offrent à leurs employés des exemplaires de livres de développement personnel traitant de psychologie positive ; certaines financent même la participation à des formations et conférences de motivation. En effet, avoir des employés positifs, conciliants et reconnaissants est une bonne chose pour les affaires. Et si les employés

doivent être licenciés, on peut embaucher des personnes formées à la psychologie positive pour tenter de leur donner le sentiment que la perte de leur emploi est une merveilleuse opportunité professionnelle, afin qu'elles n'éprouvent pas ou peu de rancœur à l'encontre de la société qui les a licenciées.

L'écrivaine Barbara Ehrenreich se montre très critique à l'égard de ces pratiques : selon elle, les solutions apportées se traduisent par une discipline mentale qui consiste à éliminer les pensées négatives, à l'ancienne, un peu comme le faisaient les calvinistes qui surveillaient leurs mauvaises pensées. Barbara Ehrenreich argue que nous avons besoin de pensées négatives pour lutter contre l'injustice et la destruction environnementale. Et je suis d'accord avec elle.

La gratitude peut être manipulée et exploitée, tout comme l'amour, mais cela ne constitue nullement un argument remettant en question l'importance de la gratitude. En règle générale, il vaut mieux être aimant et reconnaissant que méchant et ingrat. D'ailleurs, la plupart des gens préfèrent la compagnie des premiers à celle des seconds. Mais ce serait une erreur de faire preuve d'un amour et d'une gratitude compulsifs, car cela peut nous rendre aveugles au danger et nous empêcher de voir les comportements destructeurs et d'agir. Il faut trouver un juste équilibre.

Cadeaux et obligations

Souvent, nous sommes réfractaires à l'idée de recevoir des cadeaux. Pourquoi ? Parce que cela implique une obligation de donner quelque chose en retour. On se sent redevable. Les lobbyistes et les marketeurs savent qu'en faisant des cadeaux on crée un sentiment d'obligation réciproque, qu'ils peuvent tourner à leur avantage.

L'Essai sur le don est un livre précurseur sur le sujet. Il a été pour la première fois publié en 1953 en France par Marcel Mauss. L'auteur y montre que, dans un grand nombre de sociétés traditionnelles, les cadeaux n'étaient jamais gratuits. Lorsqu'une tribu faisait un cadeau à une autre, la tribu bénéficiaire avait l'obligation d'offrir à son tour un cadeau dans un temps relativement restreint.

Parfois, on s'attendait même à un cadeau assorti d'intérêts, comme c'était le cas dans les cultures amérindiennes du Nord-Ouest Pacifique. Si un groupe faisait don de dix couvertures une année, l'autre se sentait obligé d'en rendre vingt la suivante, et ainsi de suite. Ces remises de cadeaux cérémonielles, autrement appelées « potlatch », devenaient souvent compétitives et insoutenables et l'une des conséquences en était la destruction ostentatoire des richesses accumulées : on pouvait brûler des maisons de princes, mettre à mort des esclaves, brûler des huiles précieuses et jeter à la mer de luxueux objets en cuivre.

Dans le contexte religieux, le fait de sacrifier des vies humaines ou animales, de la nourriture ou d'autres cadeaux à des déesses, des dieux ou Dieu lui-même était, et est toujours, un moyen de rendre la pareille après avoir reçu un cadeau de leur part. Ou ce peut être un moyen d'offrir quelque chose, en s'attendant à recevoir un cadeau en retour, comme cela est résumé par l'expression latine « *Do ut des* » : « Je donne pour recevoir. »

Bien que nos vies modernes laïques soient très fortement influencées par l'économie basée sur l'argent, nous n'en oublions pas la dynamique des cadeaux et de la réciprocité. En effet, faire des cadeaux crée des liens sociaux. Nous savons tous que dans le cadre d'un comportement social normal, il est bon de faire preuve de gratitude en disant au minimum merci.

Si la gratitude est une vertu sociale, l'ingratitude est en revanche un vice social. Dans de nombreux groupes sociaux, les ingrats sont mal vus. On tolère de la part des aristocrates, oligarques et autres puissants qu'ils aient le sentiment que tout leur est dû ou qu'ils n'apprécient pas les autres à leur juste valeur. Mais dans les groupes sociaux plus égalitaires, ceux qui se croient tout permis sont mal perçus. Certains pensent avoir le droit d'être servis et aidés par les autres, sans exprimer leur gratitude. Les très jeunes bébés vivent ainsi, parce qu'ils n'ont pas le choix. Mais à partir de l'âge d'environ six semaines, la plupart des bébés commencent à sourire et souvent, cela est considéré comme un remerciement suffisant. De nombreux jeunes enfants apprennent à exprimer verbalement leur gratitude, en utilisant également d'autres moyens.

Et si notre vie était un don de la nature ? Et si la nature elle-même était un don ? Si tel est le cas, nous sommes totalement redevables aux forces qui nous ont conçus nous-mêmes et toutes choses, et il va sans dire que nous pouvons leur en être entièrement reconnaissants.

Dans toutes les traditions religieuses, les hymnes louangeurs et les expressions de gratitude à l'égard de la source divine de toutes choses font partie de l'interaction réciproque ; la gratitude nous relie à la source même du don de la vie et de toutes les autres bénédictions dans notre vie. Une façon d'exprimer cette gratitude consiste à partager nos cadeaux avec autrui, à participer à la boucle dont nous-mêmes dépendons.

L'inconvénient est qu'en reconnaissant notre dépendance totale vis-à-vis de forces qui nous dépassent, on peut être rempli d'un sentiment accablant d'obligation religieuse et culpabiliser si l'on ne remplit pas cette obligation. L'un des moyens d'échapper à ce sentiment de ne pas être à la hauteur consiste à devenir athée. En effet, si tout se produit automatiquement et inconsciemment, s'il n'y a ni dessein ni providence dans le monde, il n'y a pas à être reconnaissant.

Mais ceux qui se libèrent ainsi paient un lourd tribut. Car souvent, l'ingratitude s'accompagne d'une vie malheureuse. Pour les partisans de la théorie matérialiste de la nature, être malheureux peut paraître un acte héroïque, empreint d'une loyauté à toute épreuve envers une vérité objective. Mais le matérialisme philosophique n'est pas la grande Vérité : il s'agit d'une vision du monde, d'un système de croyances. Bien qu'il ait de nombreux adeptes dévoués, la croyance en cette conception n'est pas une question de nécessité intellectuelle ou logique, mais d'idéologie, ou d'habitude personnelle ou culturelle.

Grâce et gratitude

Le mot latin signifiant « gratitude » est le nom commun *gratia*, d'où est tiré le mot « grâce ». L'adjectif latin *gratus*, de la même famille, signifie « agréable ». De ces racines sont dérivés un certain nombre de mots tels que « gracieux », « disgracieux », « gratification », « gratuit » et « congratuler ».

Le mot « grâce » a plusieurs sens. Premièrement, en théologie chrétienne, il s'agit d'un don de Dieu, d'une faveur divine. Par exemple, dans la prière « Je vous salue Marie », la mère de Jésus canalise la grâce divine, qui s'écoule à travers elle et à travers ses entrailles :

« Je vous salue Marie, pleine de grâce ; le Seigneur est avec vous. Vous êtes bénie entre toutes les femmes et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni. »

Deuxièmement, la grâce fait également référence à des proportions ou à des actes plaisants, par exemple des mouvements gracieux. De même, ce mot signifie « attrait » ou « charme », par exemple lorsque des proportions sont élégantes. Dans la mythologie grecque, les Grâces sont des déesses, trois sœurs, qui accordaient la beauté et qui étaient elles-mêmes d'une très grande beauté.

Troisièmement, le mot « grâce » renvoie au remerciement, à la gratitude, comme quand on dit les grâces au moment du repas. En français, on a également l'expression « grâce à ». En espagnol, merci se dit *gracias* et en italien, *grazie*.

Le point commun à tous ces sens est un sentiment de fluidité à double sens, d'où découlent des mouvements gracieux ou la beauté. La personne qui donne et celle qui remercie sont reliées ; il y a une réciprocité dans leur lien comme lorsque des personnes font preuve de fidélité, d'amour et de confiance les unes envers les autres. C'est également une description théologique de la relation entre Dieu et ceux qui l'aiment, lui font confiance et le remercient. De même, on fait ainsi référence au modèle répandu d'interaction humaine, qui consiste à se faire des cadeaux et se rendre des services mutuellement. Cette réciprocité du don est sous-jacente dans les relations familiales et au sein d'autres groupes sociaux.

Ces relations mutuelles existent encore et elles existaient bien avant l'apparition du commerce organisé et de l'économie basée sur l'argent. Le processus d'achat et de vente quantifiait et systématisait le système du don réciproque. Mais si l'achat et la vente suivent des règles quantifiées, offrir des cadeaux, faire preuve de gratitude et rendre la pareille sont des actes volontaires. Ils sont plus libres, plus personnels et moins automatiques et inconscients. L'esprit (que j'associe au flux de la vie consciente) s'écoule à travers nous lorsque nous donnons et lorsque nous remercions. À mon sens, ce flux est un aspect fondamental de toutes les sociétés humaines, ainsi que des relations que l'on entretient avec les ancêtres, les saints, les esprits, les anges, les dieux, les déesses et la réalité ultime, que les juifs, les chrétiens et les musulmans nomment Dieu.

Oliver Sacks, auteur à succès et neurologue, était un athée qui s'est détourné de Dieu pendant sa jeunesse quand sa famille juive a désapprouvé son homosexualité. Son dernier livre, *Gratitude*, publié en 2015 à titre posthume, a été rédigé alors qu'il se savait atteint d'un cancer et mourant. Il a ainsi résumé ce qu'il ressentait :

« Je ne peux prétendre que je ne connais pas la peur. Mais mon sentiment prédominant est la gratitude. J'ai aimé et été aimé. J'ai beaucoup reçu et j'ai donné en retour [...]. Par-dessus tout, j'ai été un être sensible qui a vécu sur cette belle planète et en soi, cela constitue un immense privilège et une extraordinaire aventure. »

La gratitude nous permet de prendre part à cet élan mutuel et bénéfique. L'ingratitude nous en sépare. Lorsque nous y prenons part, nous nous sentons généralement plus heureux que dans le cas inverse, que l'on se dise athée ou non.

La pratique de la gratitude nous relie au flux gracieux du don et du remerciement en retour sur le plan humain, ainsi qu'au flux de la vie dans la nature : chez les plantes et les animaux, dans les écosystèmes, sur la Terre, dans le Système solaire, dans notre galaxie et dans tout le cosmos. Et si nous y sommes ouverts, la gratitude nous relie directement à la source consciente de tout être, toute conscience, toute forme et toute énergie, que les juifs, les chrétiens et les musulmans appellent Dieu et que les hindous nomment « *sat chit ananda* », c'est-à-dire être, conscience, félicité.

Deux façons de pratiquer la gratitude

VOYEZ LE BON CÔTÉ DES CHOSES

Essayez de pratiquer cela régulièrement, par exemple tous les jours avant d'aller vous coucher. Ou alors une fois par semaine : le vendredi si vous êtes musulman, le samedi si vous êtes juif et le dimanche si vous êtes chrétien d'origine. D'autres traditions ont leurs jours spéciaux. Si cela vous aide d'écrire et de dresser une liste, faites-le. Vous pouvez être reconnaissant d'être en vie, en bonne santé, envers votre famille, vos

enseignants et les autres personnes qui vous ont aidé, envers votre langue, votre culture, votre éducation, l'économie et la société, envers les plantes et les animaux, Dame Nature sous toutes ses formes, tout l'univers et la source de tout ce qui est. Cette pratique crée un lien entre vous-même et ce qui vous est donné. Plus grande est votre gratitude, plus grande est la fluidité, et plus vous avez envie de donner.

DIRE LE BÉNÉDICITÉ AVANT LE REPAS

Chez moi, avant de manger, nous nous tenons par la main autour de la table. Parfois, nous rendons grâce en chantant, d'autres fois en parlant et d'autres fois encore nous restons ensemble en silence, brièvement. Quand je suis seul, je remercie silencieusement. Je vous suggère d'adopter cette habitude chez vous. Si certains des membres de votre famille ou de vos amis ne sont pas à l'aise avec cette pratique, tenez-vous les mains en silence. Ou encore laissez la possibilité à chacun d'exprimer sa gratitude à sa manière, en parlant ou en chantant.

Renouer avec le monde au-delà de l'être humain

La nature humaine et non humaine

Nous faisons partie de la nature. Nous ne pourrions exister sans la Terre, le Soleil, notre galaxie et tout le cosmos. L'histoire de notre galaxie remonte à des milliards d'années et elle est indissociable de l'évolution de l'univers.

Nous avons également conscience de notre séparation avec le reste de la nature. Il existe une distinction entre d'une part le monde humain, c'est-à-dire notre environnement socio-économique, les langues et cultures dont nous héritons, les maisons et villes dans lesquelles nous vivons, les écrans d'ordinateur avec lesquels nous interagissons, les véhicules dans lesquels nous voyageons, et d'autre part le reste de la nature. Il est clair que la nature non humaine occupe un espace bien plus vaste dans l'univers que la nature apprivoisée par l'homme et comprend des milliards de galaxies au-delà de la nôtre.

Nous ne sommes pas seuls à faire la distinction entre notre espèce et le reste de la nature. Ne serait-ce que pour des raisons de reproduction, les membres des autres espèces animales doivent se reconnaître. Une paonne doit pouvoir reconnaître un paon, bien que leur apparence diffère, afin de s'accoupler. Quant aux animaux sociaux, tels que les fourmis dans leur fourmilière ou les loups dans leur meute, ils se reconnaissent et interagissent énormément avec d'autres membres de leur groupe. Le groupe possède une frontière qui le sépare du reste du monde, bien qu'il interagisse

continuellement avec son environnement. Il existe donc une distinction implicite entre le groupe et le monde dont il dépend.

Pour décrire la nature humaine, il est éclairant de parler de « monde au-delà de l'être humain », pour traduire une expression créée dans les années 1990 par l'écologiste culturel David Abram. Ce n'est que grâce au monde au-delà de l'être humain, que constituent la Terre, le Système solaire et tout le cosmos, que nous sommes ici.

Malheureusement, beaucoup ont pris l'habitude de s'imaginer que le reste de la nature est *en deçà* de l'être humain. Les galaxies, les planètes, les espèces biologiques, les molécules, les atomes et les particules subatomiques occupent tous une place particulière dans nos théories scientifiques. Nous semblons voir la nature de l'extérieur, comme si nous étions des esprits désincarnés. À l'école, les enfants apprennent le Système solaire en lisant des livres et en étudiant des modèles, sans sortir le soir pour observer les vraies planètes et constellations. En maternelle, les jeunes enfants interagissent avec des animaux et des plantes vivants, mais en grandissant, l'étude de la biologie devient de plus en plus éloignée de l'expérience. Bientôt, on laisse de côté les animaux et les plantes réelles, pour se concentrer sur des schémas de mécanismes physiques et chimiques, des représentations de molécules d'ADN, des examens cérébraux et des simulations informatiques.

Les modèles scientifiques semblent plus importants que les organismes vivants. Et ces modèles dépendant de processus physiques pouvant être modélisés mathématiquement, les mathématiques semblent devenir la réalité ultime. Ainsi, la nature vivante est remplacée par des abstractions mentales, qui n'existent que dans l'esprit des hommes ou dans des logiciels. Et même, la compréhension de ces modèles mathématiques n'existe que chez une infime minorité d'esprits humains, les mathématiciens, les scientifiques formés aux mathématiques et les programmeurs informatiques.

Pourtant, pour beaucoup d'entre nous, il est fondamental de se sentir directement relié au monde au-delà de l'être humain ; cela contribue à nous inspirer sur le plan spirituel.

Faire le lien au quotidien

On pense que notre espèce, l'*Homo sapiens*, serait âgée d'environ 100 000 ans et descendrait d'une espèce d'hominins remontant sur plusieurs millions d'années à un ancêtre commun avec les grands singes. Pendant la grande majorité de l'histoire des hominins, nos ancêtres ont vécu en groupe et subvenaient à leurs besoins en cueillant des plantes et parfois en mangeant d'autres animaux. Ils étaient des chasseurs-cueilleurs.

Les chasseurs-cueilleurs ont la certitude que le monde qui les entoure est vivant, qu'il s'agisse de la faune et de la flore, de la Terre, des cieux, du Soleil et de la Lune, des rivières, de la mer, du vent et du climat. Ce sont des animistes. Leurs mythologies insistent sur le caractère vivant et l'interdépendance du monde de la nature, à travers un dialogue continu des âmes entre humains et non-humains.

Les mythologies amérindiennes présupposent qu'à l'origine il existe une unité spirituelle et un être humain primordial, d'où découlent toutes les choses. Les humains ne descendent pas des animaux, mais au contraire, les animaux descendent d'êtres semblables aux humains. Viveiros de Castro, un anthropologue sud-américain, explique que cette vision traditionnelle des choses est à de nombreux égards opposée à la nôtre. Car nous considérons que la nature humaine est à l'origine animale et que la culture humaine contrôle notre nature animale. Ayant été des animaux, nous le demeurons fondamentalement. *A contrario*, « les Amérindiens pensaient que, ayant été humains, les animaux devaient le rester, même si cela n'apparaissait pas ». La nature intérieure de tous les animaux est semblable à la nôtre, mais leurs corps ont des formes différentes des nôtres.

D'après les mythes du peuple campa dans les Andes péruviennes, les premiers Campa ont été irréversiblement transformés en les diverses espèces de plantes et d'animaux. L'évolution de l'univers s'est essentiellement traduite par un processus de diversification et le genre humain a été la substance première de tout ce qui en a découlé. Les Campa contemporains sont les descendants des ancêtres du même peuple, mais sont les seuls à avoir échappé à la transformation.

À l'inverse, du point de vue matérialiste, tout le cosmos est inconscient, il est dénué de but ou de sens. Les espèces biologiques sont des machines génétiquement programmées. Quant à nous autres êtres humains, nous sommes le résultat de processus physiques aveugles. Le Système solaire, les planètes, les animaux et les plantes sont des mécanismes inconscients mus

par des forces physiques et chimiques. De là, toute tentative de voir la présence d'un esprit, d'une âme, d'une psyché ou d'un but dans la nature non humaine n'est rien d'autre qu'une projection de l'esprit humain sur le reste du monde, propre aux peuples primitifs et religieux, ainsi qu'aux enfants. On considère que toute personne laïque, moderne, progressive et ayant reçu une éducation scientifique a dépassé ce stade. Ou tout du moins, elle *devrait* le faire.

Ces conceptions divergentes du monde sont à l'origine de relations très différentes avec le reste de la nature. En effet, si la nature est inconsciente et mécaniste, comme le suppose la philosophie matérialiste, alors notre compréhension scientifique est la réalité consciente suprême. Nos expériences subjectives sont la conséquence de notre activité cérébrale.

Mais d'après Edward O. Wilson, un biologiste de l'évolution qui est pourtant un humaniste séculier, c'est une erreur de créer une frontière entre nos expériences subjectives et la nature. D'après lui, les humains ont le besoin instinctif de se relier aux animaux et aux plantes, qui fait suite à une longue évolution depuis l'époque où ils étaient des chasseurs-cueilleurs. Il a baptisé cet amour instinctif de la nature « biophilie », du grec *bios*, la vie, et *philia*, l'amour. Une biophilie héréditaire sous-tend « les liens que les êtres humains recherchent subconsciemment avec le reste de la vie ».

Même dans nos civilisations industrielles modernes, nombreux sont ceux qui ont un lien conscient avec la nature non humaine. Beaucoup ont le sentiment d'avoir été en contact avec une présence, un esprit, un être, une réalité spirituelle qui les dépasse, que certains nomment Dieu.

Les liens que nos ancêtres, c'est-à-dire des milliers de générations de chasseurs-cueilleurs et de nombreuses générations d'agriculteurs, entretenaient au quotidien avec les animaux, les plantes, le paysage et le climat faisaient partie intégrante de leur vie. De nos jours encore, bien que beaucoup vivent dans les grandes villes, il est courant d'avoir des animaux de compagnie. La domestication des animaux ne s'est largement répandue qu'avec l'avènement de l'industrialisation et de l'urbanisation à grande échelle du ^{XIX}^e siècle. Avoir des animaux chez soi peut même être considéré comme une forme de nostalgie du temps où l'être humain était en lien étroit avec la nature. Et bien que la plupart des gens n'aient plus besoin de faire pousser par eux-mêmes leur nourriture, beaucoup de citadins ont un jardin, un jardin familial, des jardinières, des plantes d'intérieur ou achètent des

fleurs. Des millions de citoyens continuent de se relier au monde non humain en allant marcher dans des parcs, des bois et à la campagne ; de plus, des millions de personnes passent leurs vacances au bord de la mer. Beaucoup sont très satisfaites de travailler en extérieur et beaucoup encore se portent volontaires pour travailler dans des fermes biologiques, des forêts et des projets environnementaux.

Les vertus d'une exposition à la nature au-delà de l'humain

Les effets d'une exposition à la nature ont été étudiés scientifiquement. D'après une récente synthèse de ces recherches : « La nature améliore la santé mentale : les gens sont moins déprimés quand ils accèdent mieux aux espaces verts. Ce bienfait n'est pas seulement lié à l'exercice physique, bien que cela en fasse partie. Il y a quelque chose dans les environnements naturels qui améliore le bien-être des gens [...]. En bref, cela fait du bien d'être dans la nature. »

Au Japon, on a fait des études sur une pratique appelée « bain de forêt » (*shinrin-yoku*). Elles ont démontré que les promenades en forêt ont des effets physiologiques et psychologiques calmants, en particulier en réduisant le niveau de cortisol, l'hormone du stress, dans le sang et en stimulant le système immunitaire. En résumé : « Les promenades en forêt favorisent à la fois la santé physique et mentale en réduisant le stress. »

Au cours d'une récente étude à Stanford, en Californie, les participants, après tirage au sort, ont fait une promenade de 50 minutes, soit en environnement urbain, soit en environnement naturel. On leur a fait faire une batterie de tests psychologiques avant et après leur promenade. Les personnes parties se promener dans la nature étaient moins angoissées et ruminaient moins qu'avant la balade, tandis que les personnes qui étaient parties en milieu urbain ne montraient aucun changement. De plus, la mémoire de travail du groupe de ceux qui étaient partis dans la nature s'était améliorée. En résumé, ils étaient plus heureux et plus attentifs.

Les scientifiques purs et durs ne se fient pas aux seules impressions subjectives. Ils aiment examiner ce qui se passe dans le cerveau. Au cours d'une étude de suivi, les chercheurs de Stanford ont fait des examens sur les cerveaux des participants après les promenades en ville ou dans la nature.

Ceux qui avaient marché en milieu naturel avaient moins tendance à broyer du noir et l'aire cérébrale prédominante quand on ressasse, le cortex préfrontal ventromédian, était moins active chez les personnes qui avaient marché dans un environnement naturel arboré que chez celles qui s'étaient promenées le long de routes chargées.

Ces conclusions n'auraient pas surpris les fondateurs du mouvement de préservation de la nature au ^{xix}^e siècle, pas plus que les militants civiques et les urbanistes visionnaires qui ont permis aux villes de bénéficier de parcs et autres espaces verts. Ils comprenaient clairement qu'il fallait mettre en place des lieux permettant à chacun de flâner dans la nature, comme nous allons le voir.

Cependant, bien qu'il existe beaucoup d'espaces verts, une étude récente menée au Royaume-Uni indique que 60 % de la population ne va pas « à proximité de la nature » de la semaine. Pourtant, officiellement, la politique du gouvernement britannique est de « renforcer les liens entre les personnes et la nature, en particulier pour que chaque enfant puisse faire ses expériences et apprendre dans un environnement naturel ». Pour mieux mettre en place cette politique, le gouvernement britannique a commandé une étude à grande échelle qui a eu lieu en 2013 et 2014 pour étudier les activités en extérieur des enfants en Angleterre. Une majorité d'entre eux (soit 88 %) « s'était rendue dans un environnement naturel » au moins une fois au cours de l'année précédente, et 70 % d'entre eux y étaient allés au moins une fois par semaine. Les enfants issus de ménages à hauts revenus passaient plus de temps en extérieur que les enfants provenant de familles à bas revenus. Sans surprise, les enfants les plus âgés de l'étude (entre 13 et 15 ans) se rendaient essentiellement dans des parcs, des aires de jeux ou des terrains de sport sans la présence d'adultes. Environ 11 % des promenades se déroulaient dans des forêts locales, 10 % au bord de rivières ou lacs locaux et 7 % dans la campagne locale. Mais environ 12 % des enfants (soit environ 1,3 million d'enfants en Angleterre) ne passaient presque pas de temps à l'extérieur.

Aux États-Unis, l'écrivain Richard Louv a qualifié cette séparation entre l'enfant et la nature de « trouble du déficit de la nature ». Dans son ouvrage *Last Child in the Woods*, il fait le lien entre cette coupure avec la nature et certaines tendances infantiles telles que le trouble du déficit de l'attention, la dépression et l'obésité. Il a constaté que l'enfant moyen âgé de 8 ans

savait mieux identifier les personnages de dessins animés que les arbres et animaux du quartier. Un enfant typique de CM1 a même déclaré : « J'aime jouer en intérieur, parce que c'est là que se trouvent toutes les prises électriques. »

Richard Louv a synthétisé les recherches montrant qu'une éducation laissant une place à l'environnement aidait les enfants à améliorer leurs compétences en résolution de problèmes et en prise de décision. De plus, ils s'amusaient plus. Malheureusement, les incitations à rester en intérieur sont beaucoup plus développées. En 2016, de nombreux enfants américains passaient entre cinq et sept heures par jour devant les écrans et au Royaume-Uni, cette durée s'élevait à six heures. Actuellement, les recommandations officielles sont de ne pas commencer à mettre les enfants devant les écrans avant l'âge de 2 ans. Pourtant, beaucoup font l'inverse. Des enfants, et même des nourrissons, se trouvent ainsi en territoire inconnu. Le monde artificiel créé par les écrans et les réseaux sociaux les accapare comme jamais. Il s'agit d'une vaste expérience incontrôlée jouant avec l'avenir de l'humanité.

Les liens qu'entretiennent les enfants avec la nature

À cause de l'urbanisation, de l'essor des médias numériques et des peurs parentales, la plupart des enfants passent moins de temps à l'extérieur que toutes les générations passées. Mais il ne fait aucun doute que si on leur laisse la possibilité d'aller en extérieur, beaucoup sentiront un lien avec la nature au-delà de l'humain.

À Oxford, l'unité de recherche sur l'expérience religieuse, fondée par le zoologiste Sir Alister Hardy dans les années 1960, a recueilli des milliers de récits d'expériences spirituelles. Sur ce large échantillon, environ 15 % des témoins commençaient leur récit par une référence à des expériences de l'enfance. Au fil des questions, la plupart des témoins ont affirmé que ces expériences leur paraissaient exceptionnellement influentes et significatives. La plupart ont déclaré qu'à l'époque ils n'ont pas été en mesure d'en parler à leurs professeurs ou aux membres de leur famille. Comme l'explique l'un d'entre eux : « Cette certitude intérieure était palpitante et captivante, mais elle demeurait inexprimée, parce que même si

j'avais pu mettre des mots dessus, personne ne m'aurait compris. » Voici un exemple d'expérience de l'enfance tirée des récits recueillis par l'unité de recherche sur l'expérience religieuse :

« [Enfant], il semble que j'avais un lien plus direct avec les fleurs, les arbres et les animaux et je me souviens qu'en certaines occasions, j'étais envahi d'une grande joie en voyant les premiers iris s'ouvrir ou en cueillant des marguerites dans la pelouse couverte de rosée avant le petit déjeuner. On aurait dit qu'il n'y avait aucune barrière entre les fleurs et moi-même, et c'était une source de ravissement indicible pour moi. »

L'une des personnes interrogées a évoqué un « sentiment d'unité atemporelle avec toute la vie », « un sentiment profond et débordant de gratitude » et « un sentiment de paix infinie et de sécurité qui semblait faire partie de la beauté du matin ».

Mais ces souvenirs, mis par écrit à un âge plus ou moins avancé, reflètent-ils précisément les expériences de l'enfance ou sont-ils enjolivés avec l'âge ? Un professeur britannique, Michael Paffard, a tenté de répondre à cette question en demandant à ses élèves, des adolescents, de répondre à un questionnaire et de rédiger un témoignage de leurs expériences personnelles de contact joyeux ou merveilleux avec la nature, s'ils estimaient avoir une expérience pertinente à décrire. Sur 400 élèves, 55 % ont tenté de décrire les expériences pouvant être classées dans la catégorie « mysticisme en rapport à la nature ». Pour décrire leurs expériences, ils ont utilisé des mots-clés tels que : « joyeux », « serein », « extatique », « sacré », « béat », « épanouissant », « atemporel » et « paisible ». Le genre d'expériences qu'ils décrivaient était très similaire à celles qui étaient décrites par des personnes beaucoup plus âgées.

S'ils se sentaient euphoriques, certains des adolescents interrogés avaient également peur lorsqu'ils étaient face au ciel, aux montagnes, à la mer ou aux espaces inhabités. Un garçon de 16 ans en internat a écrit :

« Je vis dans l'Essex, au bord d'une grande étendue de marais salant [...]. Souvent, pendant les mois d'automne, je vais m'asseoir sur la digue et je passe la soirée à contempler le marais. Lorsque je suis à l'internat, j'aspire à

retrouver cet espace sauvage et solitaire, ainsi que le sentiment de liberté et la force que donne la nature. Pourtant, ce paysage est effroyablement désolé lorsque la nuit tombe et que la mer commence à monter ; alors, je dois rapidement partir. Mais j'y reviens toujours. »

Dans cette étude réalisée par Michael Paffard, dans 67 % des récits, les jeunes étaient seuls quand ils vivaient ces expériences et la plupart d'entre elles se produisaient le soir ou la nuit. Une grande partie d'entre eux n'avaient pas cherché ces expériences ; elles se produisaient spontanément. Mais certains prenaient l'habitude d'aller dans ces lieux spéciaux où ils se sentaient inspirés, que ce soit le sommet d'une colline, une prairie, un lac, une forêt ou une plage.

Enfant, je passais beaucoup de temps à l'extérieur et j'avais un lien fort avec la nature, ainsi qu'un sentiment d'appartenance. C'est cela qui m'a donné envie d'étudier les sciences, en particulier la biologie. À l'école, j'étais doué en sciences, mais ce que j'apprenais n'était plus basé sur l'expérience directe de la vie des organismes. Presque toutes les plantes et tous les animaux que nous étudions à l'école, et plus tard à l'université, étaient morts. Nous tuions ce que nous étudions, à l'exception des animaux utilisés dans les expériences de vivisection, qui étaient tués par la suite. Nous disséquons des vers de terre, des grenouilles, des roussettes et des lapins. Nous décortiquons les fleurs et observons leurs organes. Nous regardions des tissus au microscope. Quand on tuait des animaux pour le compte de la science, on parlait de sacrifice. On les sacrifiait sur l'autel de la science.

Cette forme de science n'avait qu'un rapport très lointain avec mon expérience personnelle. J'essayais de rejeter mes sentiments subjectifs au sujet de la vie dans la nature, considérant qu'ils n'avaient rien de scientifique, mais ils ne disparaissaient pas. Plus tard, j'ai pris conscience que durant l'enfance, beaucoup de gens considèrent que la nature est vivante, tendance encouragée par les récits pour enfants et livres dans lesquels les animaux parlent. Durant ma propre enfance, j'ai vécu dans un monde animiste, encouragé par les adultes. Mais en grandissant, on m'a clairement fait comprendre que cette conception puérile des choses devait être délaissée. Car croire que les animaux et les plantes ne sont pas

seulement des machines complexes et penser que la nature est vivante revenait à croire aux fées.

Toute notre culture est divisée entre l'expérience du lien direct avec la nature, qui apparaît souvent pendant l'enfance, et la théorie mécaniste de la nature qui prédomine dans les sciences et la société laïque. Et nous héritons tous de ce fossé. Officiellement, de 9 heures à 17 heures, du lundi au vendredi, dans le monde du travail, de l'éducation, des affaires et de la politique, la nature est considérée comme mécaniste, comme une source inerte procurant des matériaux à l'état brut pouvant être exploités pour le développement économique. Mais dans notre sphère privée, la nature est identifiée à la campagne, c'est-à-dire à l'inverse de la ville, et à de grands espaces sauvages et vierges.

Depuis le ^{xix}^e siècle, et aujourd'hui encore, beaucoup veulent s'enrichir, si besoin en exploitant les ressources naturelles, afin de pouvoir s'acheter une maison à la campagne pour pouvoir « fuir ce monde de fous ». Le vendredi soir, en Occident, les routes qui permettent de sortir des villes sont saturées, des millions de personnes cherchant à aller dans la nature en voiture. Leur motivation est forte. Elles expriment ainsi un besoin fondamental.

La nature a été séparée de Dieu

Comment ce fossé s'est-il creusé ?

L'une des raisons premières tient aux rapports qu'entretient le peuple juif avec la Terre sainte, sur laquelle il vivait. Les religions palestiniennes pré-juives étaient polythéistes, comptaient plusieurs déesses et plusieurs dieux, et reconnaissaient de nombreux lieux sacrés, parmi lesquels des arbres, des bosquets, des menhirs, des montagnes, des ruisseaux et des rivières. Au début, sur la Terre sainte, le peuple juif a continué de vénérer ses anciens lieux sacrés. Mais les choses ont commencé à changer lorsqu'a été érigé le temple du roi Salomon à Jérusalem, car par la suite, on a tenté d'éradiquer tous les autres lieux sacrés, pour que ce temple jouisse d'un monopole. Un centre unique pour le Dieu unique. Les cultes qui étaient rendus au sommet de collines, dans des bosquets sacrés et dans d'autres lieux sacrés anciens étaient considérés avec suspicion, voire avec hostilité et violence.

Les religions européennes pré-chrétiennes, à l'instar des religions palestiniennes pré-juives, étaient polythéistes, et il y avait beaucoup de lieux sacrés. Mais contrairement aux prophètes et rois juifs qui ont tenté de concentrer tous les cultes en un seul lieu sacré, les chrétiens n'ont pas imposé de monopole. Durant la phase de conversion du Proche-Orient et de l'Europe, visant à détourner les pratiquants du culte des dieux et déesses d'antan, on a continué de fréquenter beaucoup de lieux sacrés et de célébrer les fêtes saisonnières traditionnelles sous une forme christianisée. Au sein de l'église celte d'Irlande et de Grande-Bretagne, les saints locaux sont parvenus à une remarquable harmonie entre le druidisme passé et la nouvelle religion, par exemple saint Cuthbert (env. 634-687), qui était l'abbé du monastère de l'île sainte de Lindisfarne, mais qui préférait rester ermite. D'après Bède le Vénérable (672-735), auteur de *The Life and Miracles of St Cuthbert*, ce dernier avait prédit de nombreux événements à venir et décrit « ce qui se passait ailleurs ». De plus, il passait ses nuits dans la mer. D'après un moine qui l'a secrètement suivi une nuit pour l'observer :

« Alors qu'il quittait le monastère, il descendit à la mer, en contrebas, et entra dedans jusqu'à ce que l'eau atteigne son cou et ses bras. Là, il passa la nuit à louer Dieu. Lorsque l'aube approcha, il sortit de l'eau et, tombant à genoux, recommença à prier. À ce moment-là, deux loutres sortirent de la mer, s'allongèrent devant lui dans le sable, respirèrent sur ses pieds et les essuyèrent avec leurs poils, après quoi, une fois la bénédiction de l'abbé reçue, elles retournèrent à leur élément d'origine. Cuthbert rentra ensuite lui aussi chez lui, à temps pour se joindre aux hymnes traditionnels en compagnie des autres frères. »

Parfois, les pratiques des religions passées étaient assimilées, par choix politique de la part du pape. Ainsi, aux lieux sacrés d'avant, on en ajoutait de nouveaux, en rapport avec les saints : les lieux où ils avaient eu leurs visions, les lieux où ils avaient vécu et étaient morts, et les lieux où leurs reliques étaient conservées. Je reviendrai dessus au [chapitre 7](#), dans le contexte du pèlerinage. Aujourd'hui encore, l'intégration des éléments religieux archaïques dans la religion chrétienne est manifeste dans les pays catholiques et orthodoxes. Songez aux puits sacrés d'Irlande, à la montagne

sacrée qu'est Croagh Patrick ou encore aux nombreux sanctuaires liés à la Sainte Mère de Dieu.

Selon la théologie chrétienne de jadis et les enseignements orthodoxes du Moyen Âge qui s'appuyaient sur les travaux d'Aristote et de saint Thomas d'Aquin, la nature était vivante. Le Soleil et les planètes, dont la Terre, ainsi que les animaux et les végétaux étaient tous animés par des âmes. Le Dieu vivant était la source de la vie dans ce monde et il interagissait continuellement avec elle. Comme l'a dit sainte Hildegarde de Bingen, mystique, compositrice et abbesse du ^{xii^e} siècle : « Le Verbe est vie, être et esprit, tout est verdoyant de verdure, tout est créativité. Ce Verbe se manifeste dans chaque créature. » La théologie chrétienne médiévale était animiste et l'êtréte divine sous-tendait l'êtréte de la nature. Dieu était présent dans la nature et la nature en Dieu. La nature était vivante, et non inerte et mécaniste. Le Dieu du christianisme médiéval, celui-là même qui nous a légué les grandes cathédrales européennes, était le Dieu d'un monde vivant.

Au ^{xvi^e} siècle, la Réforme a provoqué une cassure radicale entre le christianisme d'une part et les lieux sacrés et la nature d'autre part. Les réformateurs essayaient d'établir une forme purifiée de christianisme, en rejetant les corruptions et abus de l'église catholique. L'essentiel était la foi et la repentance individuelles ; les fêtes saisonnières, les pèlerinages, la dévotion à la Sainte Mère et les cultes des saints étaient taxés de superstitions païennes. Pour citer Jean Calvin : « Les nonnes ont pris la place des vestales, l'église de tous les Saints a succédé au Panthéon et les cérémonies ont été remplacées par d'autres cérémonies assez similaires. »

Les réformateurs essayaient de provoquer un changement irréversible d'attitude en éradiquant l'idée traditionnelle que la puissance spirituelle était présente dans la nature et en particulier, dans les lieux sacrés et dans les objets matériels chargés spirituellement. Ils voulaient purifier la religion, purification qui impliquait un désenchantement du monde. La dimension spirituelle a alors été confinée aux êtres humains. La nature, régie par les lois de Dieu, devint officiellement incapable de répondre aux cérémonies, invocations et rituels humains ; elle était spirituellement neutre, voire indifférente, et ne pouvait transmettre une quelconque force spirituelle par elle-même.

La Réforme a ainsi préparé le terrain de la révolution mécaniste qui a vu le jour le siècle suivant dans le domaine de la science. La nature était déjà désenchantée et le monde matériel séparé de la vie de l'esprit. L'idée que l'univers était une gigantesque machine convenait à cette forme de théologie protestante, tout comme la restriction de la dimension spirituelle à une aire cérébrale réduite chez l'être humain. La science et la religion pouvaient désormais être scindées. La science a fait sienne l'étude de la nature et du corps humain, tandis que la religion a gardé pour elle les aspects moraux et spirituels de l'âme humaine.

Avec l'avènement de la révolution scientifique du ^{xvii}^e siècle, la nature est devenue inconsciente, inanimée, telle une machine dénuée de sens. À l'origine, ce monde machinal était créé et mis en mouvement par Dieu, mais par la suite, tout fonctionnait automatiquement. Le rôle principal de Dieu se cantonnait au surnaturel, à tout ce qui avait trait aux anges, aux esprits et à l'esprit humain ; toutefois, il interagissait encore avec la nature de manière occasionnelle, en suspendant ses lois et en faisant des miracles. Isaac Newton pensait que les orbites planétaires nécessitaient des ajustements occasionnels par l'intermédiaire d'une intervention surnaturelle.

À la fin du ^{xviii}^e siècle, les mécanismes célestes étaient devenus plus sophistiqués. Les théoriciens n'avaient plus besoin d'ajustement miraculeux de toutes ces machines et Dieu devenait superflu dans la compréhension du fonctionnement de la nature. Son rôle se limitait de plus en plus à son action lors du commencement et de la fin des temps. Au commencement, il était le Créateur ; à la fin, il était le Juge, lors du Jugement dernier. Son rôle religieux était essentiellement moral.

C'est ainsi que Dieu est devenu de plus en plus éloigné des hommes. Au ^{xviii}^e siècle, de nombreux intellectuels influents du siècle des Lumières, tels que Voltaire en France et Thomas Jefferson et Benjamin Franklin aux États-Unis, ont adopté la philosophie du déisme, au sein de laquelle l'éloignement de Dieu était clairement affirmé. À l'origine, Dieu avait créé la machinerie qu'est la nature, en suivant des lois et modèles rationnels, mais il ne pouvait répondre à la vénération et aux prières.

Dès lors, il ne constituait même plus le fondement de la pratique régulière du christianisme ou de toute autre religion. L'athéisme n'était plus

très loin. En supposant que l'univers était éternel et qu'il n'avait pas besoin de Créateur, le Dieu résiduel du déisme est devenu superflu.

La réaction romantique

Au début, on considérait qu'il y avait de quoi se réjouir que la nature soit mécaniste. Pour les rationalistes du ^{xviii}e siècle, la nature était un système rationnel et ordonné, ce qui se reflétait très clairement dans les mouvements newtoniens des corps célestes. La nature était uniforme, symétrique et harmonieuse. On pouvait la connaître grâce à la raison ; en effet, elle était le fondement même de la raison et du jugement esthétique :

« Suivez d'abord la Nature et votre jugement
Par son juste étalon qui jamais ne varie :
Infaillible Nature dont l'éclat divin
Demeure une lumière immuable, universelle. »

Alexander Pope, 1711

Mais à la fin du ^{xviii}e siècle, on en est venu à comprendre la nature dans un sens presque opposé. Mue par des comportements inconnus parfois sombres et déconcertants, elle était irrégulière, asymétrique et inexorablement différente. En Angleterre, ce changement s'est traduit par exemple au niveau du paysagisme. Au lieu d'entretenir parfaitement ses jardins, le paysagiste cherchait à imiter un idéal de nature sauvage. L'un des modèles de ce nouveau style était les peintures de scènes pastorales ; un autre modèle était le jardin à la chinoise.

De plus, le comportement à l'égard des endroits sauvages a radicalement changé. Pour la plupart de nos ancêtres, les forêts, montagnes et lieux sauvages étaient dangereux. Au ^{xvii}e siècle, il était fréquent que les voyageurs qualifient les montagnes de « terribles », « hideuses » et « rudes ». Même à la fin du ^{xviii}e siècle, la plupart des Européens trouvaient totalement déplaisantes les surfaces sauvages qui n'étaient pas cultivées : « Rares sont ceux qui ne préfèrent pas les scènes agricoles animées aux plus grandes des productions de la nature », a écrit William Gilpin en 1791. Le Dr Samuel Johnson partageait le point de vue de la majorité et parlait en ces termes des Highlands d'Écosse : « L'œil accoutumé aux prairies fleuries et

aux moissons ondulantes est stupéfait et rebuté par cette vaste étendue désespérément aride. »

Ce nouvel appétit de nature sauvage était sophistiqué, il était inspiré par des modèles littéraires et artistiques. Les scènes étaient pittoresques, parce qu'elles ressemblaient à des images ; elles étaient romantiques, parce qu'elles rappelaient le monde imaginaire des romances, distantes dans l'espace et le temps.

Au début du ^{xix}^e siècle, l'appréciation romantique de la nature sauvage a provoqué un dégoût de l'interférence humaine. Le peintre John Constable a écrit en 1822 : « J'éprouve une aversion pour les parcs pour gentilshommes. Ils n'ont rien de beau, car ils n'ont rien de naturel. » L'idéal était le contact solitaire avec la nature romantique et une partie de l'attrait de la nature à l'état brut était qu'elle était éloignée de l'agitation des villes et de l'activité industrielle. À mesure qu'il est devenu plus facile de voyager, beaucoup de riches Anglais se sont mis à accorder une importance sans précédent au fait de se rendre dans des lieux romantiques et sauvages. Comme l'a écrit Robert Southey en 1807 :

« Au cours des trente dernières années, le pittoresque a exercé un attrait de plus en plus fort ; voyager l'été est désormais considéré comme quelque chose d'essentiel [...]. Tandis qu'une partie de notre élite migre sur la côte, une autre partie se rend dans les montagnes du pays de Galles, au bord des lacs des provinces du Nord ou en Écosse [...]. Tous vont étudier le pittoresque, science nouvelle autour de laquelle un nouveau langage s'est formé et pour laquelle les Anglais se sont découvert un nouvel attrait, qui, assurément, n'existait pas chez leurs pères. »

Au milieu du ^{xix}^e siècle, beaucoup pensaient que la solitude dans un environnement naturel était essentielle pour la régénération spirituelle des citadins. Il fallait donc préserver certaines étendues de nature sauvage pour le bien de l'individu et de la société dans son ensemble.

Parmi les poètes anglais, c'est William Wordsworth (1770-1850) qui était le plus influent. Il déplorait régulièrement la coupure avec la nature, dimension transcendante à laquelle les jeunes enfants sont ouverts. Son

ode *Ballades lyriques, suivies de Ode : pressentiments d'immortalité*,
commence ainsi :

« Il fut un temps où prairies, bosquets et ruisseaux,
La Terre et tout ce qui est au vu de tous
Me paraissaient
Nimbés de lumière céleste. [...]

Le paradis se dissimule dans notre enfance !
L'ombre de l'emprisonnement commence à s'abattre
Sur le Garçon en grandissant,
Mais il contemple la lumière, et d'où quelle vienne,
Il la voit, dans sa joie.

Le Jeune, qui chaque jour doit s'écarter de l'Orient,
Demeure le prêtre de la Nature,
Et sur son chemin, il est accompagné
Par la vision splendide ;
À la longue, l'Homme perçoit qu'elle meurt
Et se flétrit dans la lumière blafarde du quotidien. »

Aux États-Unis comme en Europe, la perception romantique de la nature s'est accrue sous l'influence de la littérature et des arts. En particulier, un essai rédigé par Ralph Waldo Emerson en 1837, *La Nature*, a contribué à transmettre une nouvelle vision de la relation entre l'humain et la nature. Au lieu que les Américains tentent d'imposer leur conscience historiquement déterminée à la nature, ils ont pu prendre conscience de la relation véritable et vivante qu'ils entretiennent avec la terre. Emerson a réalisé que cette attitude révérencieuse à l'égard de la nature était rare :

« À vrai dire, peu d'adultes peuvent voir la nature. [...] L'amoureux de la nature est celui dont les sens internes et externes sont encore réellement ajustés les uns aux autres et qui a gardé l'esprit d'enfance jusque dans l'âge adulte. [...] Dans les bois aussi, un homme se débarrasse de ses années comme le serpent de son ancienne peau, et à quelque période de la vie qu'il soit, il est toujours un enfant. Dans les bois se trouve la jeunesse éternelle.

[...] Debout sur le sol nu [...] les courants de l'être universel circulent à travers moi ; je suis une partie ou une parcelle de Dieu. »

Dans les années 1850, la création de lignes de chemin de fer et l'accélération du développement économique avaient rendu de plus en plus accessibles les terres reculées des états-Unis. L'être humain allait pouvoir renforcer son emprise sur la nature. Henry David Thoreau, un disciple d'Emerson, a été l'un des premiers à sentir la menace qui pesait sur la nature vierge. Il a proposé, en vain, que chaque ville du Massachusetts préserve 200 hectares de forêt, étendues qui resteraient à jamais sauvages. Le plus grand des partisans d'Emerson et des défenseurs de la nature a été John Muir (1838-1914), fondateur du Sierra Club et principal protecteur du parc national de Yosemite ([voir chapitre 4](#)).

Une des principales caractéristiques du romantisme est qu'il rejetait les métaphores mécanistes. La nature était vivante et organique, et non pas morte et mécaniste. Le poète Percy Shelley (1792-1822) était un athée romantique, opposé à la religion plutôt qu'à la spiritualité ; il ne doutait absolument pas de l'existence d'une force vivante dans la nature, qu'il appelait « Âme de l'Univers », « Puissance universelle » ou « Esprit de la nature ». Il a également été l'un des premiers partisans du végétarisme, parce qu'il considérait que les animaux étaient des êtres sensibles.

Il y avait également des déistes romantiques, parmi lesquels les pionniers de la théorie de l'évolution. Le grand-père de Charles Darwin, Erasmus Darwin, pensait que Dieu dotait la vie ou la nature d'une capacité créatrice qui s'exprimait par la suite sans besoin de guidance ou d'intervention divine. Dans son livre *La Zoonomie*, paru en 1794, il pose une question rhétorique :

« Serait-ce une témérité d'imaginer que tous les animaux à sang chaud sont provenus d'un filament vivant que LA GRANDE CAUSE PREMIÈRE a doué de l'animalité, avec la faculté d'acquérir de nouvelles parties accompagnées de nouveaux penchants dirigés par des irritations, des sensations, des volitions et des associations, et ainsi possédant la faculté de continuer à se perfectionner par sa propre activité inhérente, et de transmettre ces perfectionnements de génération en génération à sa postérité et dans les siècles des siècles ? »

Pour Erasmus Darwin, les êtres vivants s'amélioraient d'eux-mêmes et les enfants héritaient des résultats des efforts de leurs parents. De même, Jean-Baptiste de Lamarck, dans sa *Philosophie zoologique*, parue en 1809, suggérait que les animaux adoptaient de nouvelles habitudes en réaction à leur environnement et que ces adaptations étaient transmises à leurs descendants. Une force inhérente à la vie produisait des organismes de plus en plus complexes, ce qui leur permettait de grimper sur l'échelle de l'évolution. Lamarck attribuait l'origine de la force de vie à l'« Auteur suprême », qui créait « un ordre des choses qui donna successivement l'existence à tout ce que nous voyons ». Tout comme Erasmus Darwin, il était un déiste romantique. C'était aussi le cas de Robert Chambers, qui a vulgarisé la notion d'évolution progressive dans son best-seller *Vestiges of the Natural History of Creation*, publié anonymement en 1844. Selon lui, dans la nature, tout évolue vers un état supérieur du fait de la « loi de la création » divine. Son travail était controversé du point de vue religieux et scientifique, mais sa théorie, comme celle de Lamarck, était attirante pour les athées, car elle éliminait le besoin d'un Créateur divin.

Ces différentes visions du monde peuvent être ainsi résumées :

Vision du monde	Dieu	Nature	Évolution
Chrétienne médiévale	Interactif	Organisme vivant	Non
Mécaniste ancienne	Interactif	Machine	Non
Déisme des Lumières	Uniquement créateur	Machine	Non
Déisme romantique	Uniquement créateur	Organisme vivant	Oui
Athéisme romantique	Pas de Dieu	Organisme vivant	Oui
Matérialisme	Pas de Dieu	Machine	Oui
Panenthéisme	Interactif	Organisme vivant	Oui

Certaines personnes associent à Dieu leur expérience de la nature au-delà de l'humain, tandis que d'autres l'associent à la nature, par opposition à Dieu et que d'autres encore (dont moi) voient Dieu dans la nature et la nature en Dieu, ce que l'on appelle le « panenthéisme ».

Les déesses cachées du matérialisme

La nature est féminine. En latin, *natura* est un nom féminin qui signifie « naissance ». Lorsqu'elle est personnifiée, la nature devient Dame Nature, ou Mère Nature. D'ailleurs, nombre des personnes qui ont une image négative de Dieu le Père transfèrent leur foi sur la Mère Nature. Ainsi, au lieu de se sentir reliées à Dieu le Père, elles nouent un contact avec la Mère divine. D'autres, dont je fais partie, n'éprouvent pas le besoin de choisir entre le Père et la Mère. L'utilisation même de ces métaphores genrées implique que toutes deux sont essentielles. Père et Mère sont des termes corrélatifs : ils ont besoin l'un de l'autre.

Si la nature était la seule source de toute la vie et si la vie avait évolué, on devrait attribuer à la Mère Nature une liberté et une créativité toujours plus grandes. Le petit-fils d'Erasmus, Charles Darwin, a réussi à transformer cette vision romantique de la force créatrice de la nature en une théorie scientifique. À l'instar des romantiques, Charles Darwin considérerait que la Mère Nature était la source de toutes les formes de vie. Grâce à sa prodigieuse fertilité et à ses pouvoirs de variation spontanée et de sélection, elle pouvait créer la vie sans avoir besoin de la création intelligente d'un Dieu fabricant de machines. Habitué à être sincère, il a fait la remarque suivante : « Pour des questions de concision, j'utilise parfois l'expression "force intelligente" pour désigner la sélection naturelle. [...] De plus, j'ai souvent personnifié le mot nature, car j'ai trouvé difficile d'éviter cette ambiguïté. » Il conseillait à ses lecteurs d'oublier les implications de ces tournures de phrases.

Mais si l'on se souvient de ce qu'implique la personnification de la nature, on la perçoit comme la Mère dont l'utérus est à l'origine de toute vie et à laquelle toute vie retourne. Elle est prodigieusement fertile, mais également cruelle et terrible, puisqu'elle engloutit sa propre progéniture. Sa fertilité impressionnait grandement Darwin, mais pour lui, c'était son aspect destructeur qui constituait la puissance créatrice principale. La sélection naturelle, qui nécessite la mort de certains, était « une force toujours prête à l'action ». En Inde, c'est la déesse noire Kali qui personnifie cet aspect destructeur de la grande Mère.

Pour les matérialistes modernes, c'est la nature, ou la matière, qui est la source de toute chose : toute vie émerge d'elle et toute vie retourne à elle.

D'ailleurs, le mot « matière », d'où est dérivé le terme « matérialisme », provient du latin *materia*, c'est-à-dire de *mater*, qui signifie « mère ». La nature nous donne naissance, nous enveloppe et nous contient ; elle nous fournit nourriture, chaleur et protection, mais nous sommes totalement à sa merci, car elle est également terrifiante, indifférente et sans pitié ; elle engloutit et détruit. Le matérialisme n'est pas seulement une théorie philosophique. Au fond, il s'agit d'un culte inconscient de la grande Mère.

La récente résurrection de l'animisme

Suite à un énième rebondissement, certains philosophes athées défient maintenant la théorie matérialiste de la nature. Selon cette dernière, la matière serait inconsciente et constituerait la seule réalité ; ou, de manière plus générale, d'après une variante du matérialisme dénommée « physicalisme », le monde physique serait inconscient et constituerait la seule réalité.

En partant de ces postulats, l'existence même de la conscience humaine est presque impossible à expliquer. Comment une matière inconsciente à l'intérieur d'un cerveau peut-elle engendrer la conscience ? Les philosophes modernes de l'esprit qualifient l'existence même de la conscience humaine de « problème difficile ». Certains mettent de côté la conscience, qu'ils considèrent comme un « épiphénomène » de l'activité cérébrale, sorte d'ombre inopérante. D'autres vont jusqu'à nier l'existence de la conscience, ou la qualifient d'illusion. Inversement, une minorité a adopté un point de vue dualiste traditionnel : la matière et la conscience sont traitées de manière entièrement différente, la conscience étant considérée comme immatérielle et en dehors de l'espace et du temps. Maintenant, leur problème est d'expliquer leur lien, leur interaction.

Un nombre croissant de philosophes, dont le Britannique Galen Strawson et l'Américain Thomas Nagel, sont parvenus à la conclusion qu'il n'y a qu'une seule issue au dilemme qui oppose les matérialistes aux dualistes, à savoir le panpsychisme, concept selon lequel même les atomes et les molécules ont une forme primitive de mentalité ou d'expérience (le terme grec *pan* signifie « tout », tandis que *psyche* signifie « âme » ou « esprit »). Le panpsychisme ne signifie pas que les atomes sont conscients comme

nous le sommes, mais seulement qu'ils ont une certaine forme de mental ou d'expérience, les formes plus complexes émergeant chez les systèmes plus évolués.

Ces philosophes ne prétendent pas que tous les objets matériels, par exemple les tables et les voitures, ont un mental, des expériences ou des buts. Les tables et les voitures ne se forment pas, ne s'organisent pas et ne se préservent pas, elles n'ont pas de but individuel ; elles sont fabriquées par des personnes dans des usines, dans le but d'aider les êtres humains. Seuls les systèmes autonomes, en d'autres termes des systèmes qui se forment, s'organisent et se préservent eux-mêmes, ont des propriétés ou des expériences tenant du mental : il s'agit par exemple des atomes, des molécules, des cristaux, des cellules, des plantes et des animaux. Leurs aspects mentaux ne sont pas nécessairement conscients. Après tout, une bonne partie de notre activité mentale est inconsciente.

D'après la philosophie du panpsychisme, chez les systèmes autonomes, les formes complexes d'expérience émergent spontanément. Ces systèmes sont à la fois physiques (non expérientiels) et expérientiels (ils font des expériences).

Comme l'explique Strawson : « Autrefois, il existait une matière relativement désorganisée, avec des caractéristiques fondamentales à la fois expérientielles et non expérientielles. Elle s'est organisée et a donné vie à des formes de plus en plus complexes, à la fois expérientielles et non expérientielles, à la suite de nombreux processus, dont l'évolution par la sélection naturelle. »

Contrairement aux explications habituelles de la conscience que donnent les matérialistes, selon lesquels elle serait un épiphénomène ou une illusion dont l'origine serait la matière totalement inconsciente, Strawson et Nagel avancent que des formes d'expérience plus complexes émergent de formes moins complexes. C'est donc le degré qui diffère, et non la forme.

Le panpsychisme n'est pas une idée nouvelle. Ce terme est synonyme d'animisme. Autrefois, la plupart des gens croyaient en cette doctrine et aujourd'hui, beaucoup y croient toujours. Dans l'Europe médiévale, les philosophes et les théologiens partaient du principe que le monde était rempli d'êtres animés. Les plantes et les animaux étaient dotés d'âmes et les étoiles et les planètes étaient régies par des intelligences. Mais, chose déroutante, Strawson considère le panpsychisme comme une version

modernisée du matérialisme. Il demeure athée, comme Nagel, et pense toujours que la matière est la seule réalité, mais il a élargi la définition de la matière pour y inclure l'expérience ou le mental. Le fait est que ce matérialisme agrandi, animiste, se démarque bel et bien du matérialisme à l'ancienne.

Si la nature est vivante, si l'univers tient plus de l'organisme que de la machine, alors il doit exister à tous les niveaux des systèmes autonomes dotés d'un mental, y compris au niveau de la Terre, du Système solaire et de la galaxie, ainsi que, au final, dans tout le cosmos.

Le monde au-delà de l'humain inclut tous ces niveaux de conscience.

Si notre attention se tourne non plus sur la Terre, mais sur le ciel, le corps céleste le plus important est le Soleil. Car c'est lui qui préserve toute forme de vie sur terre. Si on prend le panpsychisme au sérieux, cela soulève inéluctablement de nouvelles questions : le Soleil est-il vivant ? Est-il conscient ?

Soleil et conscience

À partir du moment où on fait des recherches pour savoir si le Soleil est conscient, on réalise que l'on enfonce un tabou scientifique, dont le but est de nous empêcher de prendre au sérieux les croyances de nos ancêtres. Durant une grande partie de l'histoire humaine, la plupart des gens considéraient que le Soleil était conscient. Pour certains, par exemple les Indiens et les Grecs classiques, le Soleil était un dieu ; pour d'autres, comme les Japonais, il était une déesse. C'était également le cas en Europe du Nord : selon la mythologie lituanienne et lettone, cette déesse s'appelait *Saule*.

Ce passé mythologique se reflète dans le genre que prennent les mots désignant le Soleil. Dans les langues germaniques, il est féminin ; en allemand moderne, on utilise l'article féminin (*die Sonne*). Dans la mythologie sud-européenne et dans les langues latines, il est au masculin, en français notamment. Par ailleurs, les enfants pensent implicitement que le Soleil est conscient et le dessinent en lui donnant un visage souriant.

Du point de vue des matérialistes modernes, le fait que dans le monde entier, on pensait autrefois que le Soleil était vivant, divin et conscient

interdit que l'on prenne cette idée au sérieux. Il ne s'agirait que d'une superstition puérile, d'une projection animiste d'émotions humaines sur des objets inertes. La preuve en serait que les enfants pensent ainsi.

Néanmoins, depuis le début du ^{xx}^e siècle, on a assisté à l'essor extraordinaire d'un culte inconscient du Soleil, par l'intermédiaire de l'industrie touristique, qui pèse des milliards d'euros. Les plages inondées de soleil voient se regrouper les touristes en masse pendant les vacances et les week-ends. C'est la vision romantique des choses au sein de notre fossé culturel.

La doctrine selon laquelle le Soleil serait inconscient s'est développée scientifiquement depuis le ^{xvii}^e siècle. Le philosophe René Descartes a même *défini* la matière comme étant inconsciente. Il a séparé la conscience et l'a assimilée à la dimension de l'esprit, qu'il considérait comme immatériel. Cette dimension immatérielle incluait Dieu, les anges et le mental humain. Dans la nature, tout le reste, y compris le Soleil, les étoiles, les planètes, la Terre, les animaux et le corps humain, était mécaniste et inconscient. Le Soleil et les autres étoiles étaient inconscients par définition et du point de vue scientifique, les choses sont toujours restées ainsi.

Mais si l'univers tient plus de l'organisme que de la machine, il en va de même pour notre galaxie et notre Soleil. À l'intérieur de lui et à sa surface, il existe des modèles hautement complexes d'activité électromagnétique, qui sont beaucoup plus vastes et élaborés que l'activité électromagnétique propre à notre cerveau. La plupart des scientifiques croient que c'est cette dernière qui constitue l'interface entre le corps et le mental. De même, les modèles complexes d'activité électromagnétique à l'intérieur et autour du Soleil pourraient être l'interface entre son corps et son esprit.

Peut-être le Soleil est-il conscient et les aspects physiques de son activité mentale sont-ils mesurables, de même que l'on peut mesurer des modèles d'activité électrique dans le cerveau.

Je ne peux prouver que le Soleil est conscient ; mais un sceptique ne saurait prouver le contraire. Si l'on met de côté les dogmes, la question de l'éventuelle conscience du Soleil demeure ouverte.

Cette question amène à s'en poser d'autres. Si le Soleil est conscient, pourquoi pas toutes les étoiles ? Et si les étoiles sont conscientes, pourquoi pas des galaxies entières ? Les galaxies sont des systèmes électromagnétiques complexes, caractérisés par de gigantesques courants

électriques circulant dans le plasma des bras galactiques, reliés à des lignes de force magnétiques s'étendant sur des millions d'années-lumière. Le centre d'une galaxie pourrait être l'équivalent de son cerveau et les étoiles l'équivalent de cellules du corps galactique. Peut-être même y a-t-il un immense esprit galactique, excédant de loin la portée de l'esprit plus limité de notre Soleil, avec de gigantesques extensions électromagnétiques de son activité traversant les bras spiraux galactiques.

En 1997, j'ai participé à l'organisation d'un colloque intitulé : « Le Soleil est-il conscient ? », dans le comté de Devon, au moment du solstice d'été. Nous avons réuni un petit groupe d'intervenants, composé d'un cosmologiste, d'un physicien, d'un expert en mythologie, d'un philosophe indien et de psychologues. Le jour même du solstice d'été, le 21 juin, nous nous sommes levés tôt et sommes allés regarder le Soleil se lever au-dessus du parc naturel de Dartmoor. Il y avait des nuages et de la pluie jusqu'au lever du Soleil. Mais, à ce moment-là, l'astre a transpercé les nuages et un arc-en-ciel parfait est apparu derrière nous.

Si le Soleil est conscient, à quoi pense-t-il ? Quel genre de décision peut-il prendre ? Une de nos hypothèses était qu'un ensemble de décisions pouvait concerner son corps plus vaste, le Système solaire. En effet, sa lumière y est omniprésente, ainsi que le vent solaire, constitué de puissants courants de particules partant du Soleil et se déplaçant vers l'extérieur. Les fluctuations de l'activité solaire modifient l'intensité du vent solaire ; elles influencent les aurores boréales et australes, agissent sur l'ionosphère et les transmissions radio et modulent la fréquence de la foudre. Lorsque d'intenses explosions d'activité solaire sont dirigées vers la terre, les énormes courants de particules chargées peuvent provoquer des coupures de courant et des pannes catastrophiques des technologies électromagnétiques. L'agence spatiale américaine, la NASA, publie régulièrement des prévisions météorologiques spatiales afin que nous puissions être avertis des événements solaires qui influencent notre vie sur terre.

Si le Soleil est conscient et peut contrôler son corps, il pourrait moduler tout le Système solaire, y compris la vie sur terre, en choisissant où et quand déclencher des éruptions solaires et des éjections de masse coronale. Le Soleil pourrait, s'il le voulait, interrompre nos technologies en dirigeant une éjection vers la terre, ce qui provoquerait de gigantesques coupures électriques. Des systèmes de transmission électrique à distance ont été

installés, par exemple la British National Grid, qui peut faire office d'antenne pour capter cette activité solaire. Si cette dernière était particulièrement intense, elle pourrait faire fondre les transformateurs et des réseaux électriques entiers seraient en panne ; il pourrait falloir des mois pour tout réparer. Le Soleil module également la vie sur terre de manière plus subtile, en particulier à travers ses cycles de onze ans caractérisés par des augmentations et diminutions de l'activité des taches solaires et par l'inversion des pôles magnétiques de l'astre.

Le Soleil pourrait également s'intéresser aux autres étoiles de notre galaxie, la Voie lactée. Nous ne connaissons presque rien de la communication interstellaire ou de l'influence d'une galaxie sur les étoiles. Il s'agit d'un autre domaine dans lequel la conscience solaire pourrait intervenir.

Nous ignorons tout du niveau de conscience du Soleil. Agirait-il seulement sur son fonctionnement propre ? Y aurait-il plutôt une sorte de mental qui sait ce qui se passe dans le Système solaire, y compris ce que nous faisons en ce moment même ? Peut-être le Soleil peut-il directement percevoir ce qui se passe sur terre à travers le champ électromagnétique. En effet, les changements électriques qui se produisent lors des transmissions radio et télé, dans nos téléphones portables et ordinateurs, ainsi que dans notre cerveau et tout notre corps sont tous englobés dans le champ électromagnétique terrestre, lui-même imbriqué dans le champ électromagnétique solaire, qui est le champ ambiant dans lequel tout se passe sur terre. Si le mental solaire pouvait percevoir ce qui se passe à travers ce champ électromagnétique, il pourrait savoir ce qui se passe sur terre et partout ailleurs dans le Système solaire.

Pouvons-nous communiquer avec le Soleil ? Ce qui est certain, c'est que de nombreuses personnes vénèrent le Soleil, lui font des offrandes et lui adressent des prières, soit directement à lui, soit en tant que canal de la lumière divine, soit les deux.

Parmi les pratiques propres au yoga, on trouve notamment la salutation au soleil, baptisée « *surya namaskar* ». Je fais cette pratique presque tous les matins depuis plus de quarante ans et c'est l'une des raisons pour lesquelles je m'intéresse tellement au Soleil. Il existe une pratique indienne liée au Soleil, le *Gayatri mantra*, que je récite régulièrement et qui est une

prière s'adressant à la lumière divine du Soleil afin qu'elle illumine notre méditation.

Du point de vue spirituel, la lumière du Soleil correspond à la lumière de l'esprit, qui se répand à travers le Soleil et toutes les autres étoiles. Hormis au moment du lever ou du coucher du Soleil, ou si elle est perçue à travers un filtre, cette lumière nous éblouit et elle est intenable. D'après de nombreux auteurs spirituels, dont saint Anselme (env. 1033-1109), le Soleil est à l'image de Dieu et Dieu est à l'image du Soleil :

« Seigneur, cette lumière dans laquelle tu habites est véritablement inaccessible, car il n'y a que toi qui en pénètres la profondeur pour te contempler tout entier. [...] Mon intelligence ne peut atteindre cette lumière, elle répand un éclat trop vif, et que je ne puis supporter ; l'œil de mon âme ne peut y rester longtemps attentif ou en soutenir la splendeur. L'éclat l'éblouit, la grandeur l'abat, l'immensité l'accable, la fécondité le confond. »

Une situation nouvelle

Nous nous trouvons dans une situation sans précédent. Le fait d'avoir retiré de l'univers de la science mécaniste les notions de Dieu, de conscience et de dessein s'accompagne d'une vaste expansion de notre vision de la nature dans l'espace et le temps : en effet, à l'échelle de l'infiniment petit, le Grand Collisionneur de hadrons nous a permis de voir apparaître de manière éphémère des particules subatomiques évanescences ; et à l'échelle de l'infiniment grand, on a découvert des milliers de milliards de galaxies en plus de la nôtre, au sein d'un univers qui évolue depuis plus de 13 milliards d'années. Avec le retour du panpsychisme, cet univers colossal peut prendre un sens nouveau. Notre expérience directe de la nature non humaine peut à nouveau nous permettre de transcender nos personnalités limitées afin d'établir un lien direct avec la conscience au-delà de l'humain qui la sous-tend.

Mais avant de nous intéresser à des galaxies distantes ou à l'infiniment petit, mieux vaut commencer plus près de nous.

Deux pratiques pour renouer le contact avec la nature au-delà de l'humain

UN LIEU AU CALME

Trouvez un endroit en extérieur où vous pouvez vous asseoir au calme, en toute sécurité, seul. Si vous vivez à proximité d'un bois, d'une prairie ou d'une rivière, trouvez-y un lieu où vous installer. Ou encore, trouvez un endroit juste à côté de là où vous vivez, même si c'est dans votre jardin ou sur un toit plat. Si ce lieu n'est pas près de chez vous, vous aurez du mal à vous y rendre régulièrement.

Cette pratique est simple. Soyez présent. Apprenez à connaître ce lieu à différents moments de la journée et du soir, en variant les conditions climatiques et les saisons. Soyez conscient des quatre directions et de la trajectoire que prend le Soleil à travers le ciel. Apprenez à connaître les plantes qui y poussent, ainsi que les animaux qui y vivent et ceux qui sont de passage. Écoutez le vent. Écoutez les oiseaux et apprenez à les identifier d'après leurs chants.

Selon Jon Young, un pisteur, si vous restez assis en silence pendant une vingtaine de minutes, les animaux qui sont autour de vous s'habitueront à votre présence et cesseront d'être sur le qui-vive. Vous apprendrez alors à identifier leurs cris d'alerte, en particulier ceux des oiseaux. Si vous vous trouvez dans un jardin, ces sons pourront vous avertir de la présence d'un chat. Dans les bois, vous saurez quand un être humain ou un animal se déplace et où il se trouve.

En apprenant à connaître la vie autour de chez vous, vous créerez un lien avec la nature, ce qui renforcera votre contact et votre sentiment d'appartenance.

LE SOLEIL

Le matin, saluez le Soleil. Ou si le temps est nuageux, tournez-vous vers l'endroit où il est caché. Si votre domicile ou votre jardin n'a pas de vue à l'est, remerciez la lumière du jour qui entre par votre fenêtre, en provenance du Soleil.

Durant la journée, quand c'est possible, tournez-vous vers l'astre du jour. Ne le regardez pas directement, sauf au moment de son lever ou de son

coucher, quand sa lumière n'est pas trop brillante. Remerciez-le pour sa lumière et remerciez la source de toute lumière, à travers laquelle brille la lumière que nous voyons. Demandez à la splendeur divine du Soleil d'illuminer votre méditation.

Tisser des liens avec les végétaux

C'est mon père, herboriste et pharmacien de métier, qui m'a fait découvrir de nombreuses espèces de végétaux. Enfant, mon premier travail a consisté à peser des plantes aromatiques et à les emballer. Grâce à mon père, dès ma jeunesse, je savais nommer la plupart des espèces d'arbres et identifier les fleurs sauvages les plus courantes.

De plus, j'ai eu la chance d'avoir non pas un, mais deux jardins secrets. Le premier remonte à ma tendre enfance. Près du centre de ma ville natale, Newark-on-Trent, dans le comté de Nottinghamshire, il y avait une grande enceinte entourée de murs dans laquelle il y avait environ six jardins. Nous en louions un, qui était fermé d'un côté par un grand mur en pierre côté rue et sur les autres côtés, par de grandes haies épaisses. À l'intérieur du jardin, il y avait un verger, qui donnait des pommes, des poires et des prunes de Damas. Nous avions également des mûres et des groseilles à maquereau, un potager et des parterres de fleurs. Un pavillon de jardin en bois avec une véranda pivotait quand on le poussait sur des rails circulaires et venait faire face au soleil. Au printemps et pendant l'été, le jardin était rempli de papillons et de chants d'oiseaux. Et contrairement au jardin qui entourait notre maison, ce jardin secret était à l'écart des préoccupations familiales ; c'était un autre monde, à seulement quelques minutes de marche de chez nous.

J'y ai passé de nombreuses heures en compagnie de mon père et de mon frère, et plus tard, seul. Je pouvais travailler dans le jardin, jouer, observer les plantes et les oiseaux, lire ou me laisser aller à mes rêveries. Souvent, je

m'y sentais heureux. Mais, un beau jour, il a fallu construire à cet endroit un terrain de sport pour une école située non loin de là. Les jardins ont été remplacés par de l'herbe tondue et entourés de grillage.

Peu après, une grand-tante est morte et nous a légué sa maison à Newark, qui avait un jardin à une centaine de mètres de là, encore une fois délimité par un mur en pierre et sur les trois autres côtés par des clôtures et des haies. Il faisait environ 2 000 m² et était plus grand que notre précédent jardin. Le calme y était palpable. Il y avait un verger, des arbustes fruitiers, un potager, des parterres de fleurs et une grande pelouse que nous utilisions pour jouer au tennis et au croquet. J'adorais être dans ce jardin. Je passais également de nombreuses heures dans les bois et au bord de ruisseaux et d'étangs à la campagne autour de Newark, à parcourir librement les chemins sur mon vélo. Mes amis et moi-même jouissions d'une liberté dont bénéficient peu d'enfants aujourd'hui.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai toujours eu un lien fort avec les plantes. J'ai étudié les sciences à l'école et la botanique et la biochimie à l'université de Cambridge, où l'on m'a décerné le prix de botanique de l'université. J'ai passé dix ans à Cambridge à faire des recherches sur l'évolution des plantes. De plus, j'ai travaillé sur les plantes des forêts tropicales en Malaisie, au sein de l'UFR de botanique de l'université de Malaya. Entre 1974 et 1985, j'ai travaillé dans un institut agricole international en Inde, l'Icrisat, près d'Hyderabad, où j'étais le principal physiologiste végétal. Je suis également jardinier. J'ai écrit des dizaines d'articles scientifiques sur les plantes. Dans ce chapitre, je limiterai ma discussion aux fleurs et aux arbres.

Se relier aux végétaux semble être un besoin fort chez les êtres humains, qui prend ses racines dans des millions d'années d'évolution et d'histoire culturelle. La plupart du temps, quand on s'occupe de végétaux, c'est une activité pratique, terre à terre, et non transcendante. Mais les végétaux peuvent nous faire découvrir une autre attitude. Leur beauté nous relie à la richesse et à la diversité de la nature et nous rappelle la créativité de la vie. Si nous en avons envie, nous pouvons tenter de nous persuader qu'il ne s'agit là que de mécanismes évolutifs inconscients. Mais l'expérience directe des formes des végétaux peut nous permettre de transcender la dimension mentale et créer un lien direct avec le monde au-delà de l'humain.

Les fleurs avaient connu une évolution d'environ 100 millions d'années avant que les êtres humains n'apparaissent. Les insectes ont été les premiers à apprécier leur beauté. Mais cette perception de la beauté a-t-elle émergé dans des systèmes nerveux simples du fait d'une adaptation mécaniste et inconsciente aux forces de la sélection naturelle ? Ou l'esprit des animaux et les fleurs puisent-ils dans une source de beauté qui enveloppe et transcende la nature ?

Les fleurs

Pour la plupart des gens, les fleurs sont un ravissement et depuis des millénaires, un grand nombre de cultures supposent qu'elles font également le bonheur des dieux, des déesses et de Dieu.

En Égypte, les piliers de nombreux temples à Louxor sont ornés de sculptures de fleurs de lotus. Malgré l'interdiction prononcée à l'encontre des images gravées dans les dix commandements, le temple de Salomon a été décoré de sculptures comprenant des plantes et des fleurs : « Il fit sculpter sur tout le pourtour des murs de la maison, à l'intérieur et à l'extérieur, des chérubins, des palmes et des fleurs épanouies » (1 Rois 6 :29). De même, la prohibition des images dans l'art islamique ne s'étend pas aux fleurs et ainsi, nombre de mosquées, de tombeaux et d'autres édifices sacrés sont décorés de formes florales, y compris le Taj Mahal.

De nombreux temples bouddhistes contiennent des représentations de la fleur de lotus et d'ailleurs, les descriptions du Bouddha le montrent souvent assis sur une de ces fleurs. Le lotus et d'autres fleurs servent également d'offrandes que l'on dépose dans les temples bouddhistes. De même, les hindous offrent des fleurs aux dieux et déesses dans le cadre des cultes qu'ils rendent dans les temples. Les fleurs sont également régulièrement utilisées pour décorer les églises chrétiennes. Sous les porches des églises de nombreux villages anglais, l'une des affiches les plus visibles est celle qui indique qui doit fournir et disposer les fleurs le dimanche.

Dans son sermon sur la montagne, Jésus a dit : « Considérez comment croissent les lis des champs : ils ne travaillent ni ne filent ; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux » (Matthieu 6 :28-29). Ces paroles s'inscrivent dans une série de

dictons qui insistent sur l'importance d'avoir confiance en Dieu afin de pouvoir vivre dans l'instant présent, au lieu de s'inquiéter du lendemain.

La plupart des érudits conviennent que Jésus fait ici référence aux fleurs sauvages en général, et non seulement au lis. En effet, elles poussent d'elles-mêmes, spontanément, comme elles le font depuis des millions d'années. À l'inverse, la plupart des fleurs de nos jardins sont le résultat de croisements. Elles révèlent les potentiels cachés de leurs ancêtres sauvages. Bien qu'elles soient généralement plus spectaculaires que leurs aïeules, elles sont le produit d'une sélection humaine et leur culture exige notre participation. Même à l'époque de Jésus, les cultures, les figuiers et les vignes étaient déjà le résultat de milliers d'années de culture et de sélection humaine.

L'un des avantages des fleurs sauvages est qu'il n'y a aucun travail à accomplir, contrairement aux fleurs cultivées. Étant moi-même jardinier, j'apprécie beaucoup la beauté des fleurs de jardin et je passe des heures à m'en occuper. Mais je trouve plus facile de m'absorber dans la contemplation des fleurs sauvages, car dans mon jardin, je repense rapidement à ce que j'ai à faire, par exemple arracher les mauvaises herbes. Les mauvaises herbes sont des plantes qui sont au mauvais endroit, contrairement aux fleurs sauvages, qui sont au bon endroit ; ces dernières ne me font pas penser aux tâches à réaliser.

Examiner des fleurs, ce n'est pas simplement les regarder passivement. Il est utile d'avoir des connaissances à leur sujet. Au début, on prend conscience que chaque espèce est caractérisée par une fleur spécifique. Quand Carl Von Linné, un naturaliste suédois, a posé les bases de la classification moderne des plantes au ^{xviii}^e siècle, il a réalisé que les fleurs permettaient de regrouper les plantes en familles. Il les a classifiées en fonction de ce que l'on appelle le « système sexuel », parce que les fleurs contiennent les organes sexuels des plantes : l'anthère, organe masculin, qui produit le pollen et le carpelle, organe féminin, qui contient l'ovule. Autour de ces organes sexuels, on trouve les pétales et sépales. À première vue, ce système est surprenant, parce qu'il réunit des plantes qui paraissent très différentes. Par exemple, la famille des pois et haricots, appelée les « fabacées » ou plus couramment les « légumineuses », regroupe des plantes de tailles, de formes et aux feuilles très différentes. Certaines sont des plantes herbacées annuelles, par exemple les pois chiches ; d'autres sont

des plantes grimpantes, par exemple le haricot d'Espagne ; d'autres encore sont des arbustes, par exemple le pois cajan ; enfin, certaines sont des arbres, tels que le cytise et l'acacia. Mais toutes ont des fleurs similaires et produisent des graines dans des cosses.

Les structures des fleurs peuvent être regroupées en un petit nombre de catégories de base.

L'un des grands groupes de plantes, appelées « monocotylédones », est constitué des poacées, des bambous, des palmiers, des orchidées, des lis, des jacinthes, des jacinthes sauvages et des iris. Malgré leurs formes très différentes, leurs fleurs respectent un schéma fondamental triple : les pétales vont par trois, ou par multiples de trois. Par exemple, les lis ont six pétales, c'est-à-dire trois plus trois.

L'autre grand groupe de plantes à fleurs est constitué des plantes dicotylédones. Dans certaines familles, les fleurs suivent un modèle fondamental quadruple : les pétales vont par quatre ou par multiples de quatre. Par exemple, la famille des choux, les brassicacées, ou crucifères, comprend les giroflées, la moutarde et les choux. D'autres familles de dicotylédones ont une structure fondamentale quintuple, les pétales étant par cinq ou multiples de cinq, par exemple la famille des roses, les rosacées, qui inclut aussi les pommes, les fraises et les mûres. Et dans certaines familles, les fleurs sont des composées de nombreuses petites fleurs, qui constituent ensemble une méta-fleur, comme dans la famille des composées, ou astéracées, qui comprend entre autres les pâquerettes et les tournesols.

Heureusement, les jardins botaniques permettent facilement à tout un chacun de reconnaître la variété des formes, mais aussi les ressemblances, au sein d'une même famille. La plupart de ces jardins ont des parterres systématiques, dans lesquels des plantes d'espèces différentes, mais de la même famille sont regroupées. Par exemple, un parterre comprendra des membres de la famille des fabacées, un autre de la famille des péoniacées (pivoines, etc.), un autre encore de la famille des saxifragacées (saxifrages, etc.), et ainsi de suite. Bien que ces parterres soient cultivés, la plupart des plantes qu'on y trouve ont été prélevées dans leur environnement naturel d'origine. Je passe de nombreuses heures à regarder ces fleurs dans mes jardins botaniques préférés : le jardin botanique royal de Kew, à l'ouest de Londres et les jardins botaniques universitaires de Cambridge et d'Oxford.

Comme l'a indiqué Charles Darwin dans *L'Origine des espèces* :

« Si les beaux objets n'ont été créés que pour la satisfaction de l'homme, il faudrait montrer qu'avant l'apparition de l'homme, il y avait moins de beauté sur la terre que depuis son entrée en scène [...]. Les fleurs sont à classer parmi les plus belles productions de la nature ; mais à l'inverse des feuilles vertes, elles sont devenues visibles, et donc belles, ce qui permet aux insectes de facilement les observer. J'ai tiré cette conclusion en constatant qu'il existe une règle immuable : lorsqu'une fleur est fécondée par le vent, elle n'a jamais de corolle aux couleurs vives [...]. On pourrait en conclure que si les insectes n'avaient pas existé sur terre, nos plantes n'auraient pas été ornées de belles fleurs, mais auraient produit des fleurs médiocres telles que celles que l'on trouve sur nos sapins, chênes, arbres à fruits à coque et frênes, sur les poacées, les épinards, l'oseille et les orties, qui sont tous fécondés par le vent. »

Darwin avait certainement raison. Pendant la grande majorité de leur histoire, les fleurs n'ont eu aucun lien avec les êtres humains. Elles ont commencé à évoluer il y a plus de 100 millions d'années, à l'ère des dinosaures. Elles ont été forcées de le faire, car les insectes et les autres animaux aimaient les regarder. Leur beauté dépend du regard des animaux, ce qui signifie que ces derniers devaient être capables d'apprécier les couleurs et les formes. Ils doivent être sensibles à la beauté. Comment expliquer autrement l'évolution des fleurs ?

L'évolution du sens de la beauté

Le sens de la beauté chez les animaux a pu d'abord évoluer en relation avec les autres animaux de même espèce. La plupart des espèces ne s'intéressent guère aux fleurs ; ce sont les membres du sexe opposé qui sont l'objet principal de leur esprit esthétique. Pensez à un paon. Sa queue a évolué bien avant l'apparition des êtres humains sur terre. Elle existe, parce que la paonne la trouve belle et parce que les paons sont en concurrence pour s'accoupler. Mais à d'autres égards, elle constitue un inconvénient majeur. Quand je vivais en Inde, j'ai vu un chien pourchasser plusieurs fois un paon ; ce dernier s'enfuyait tant bien que mal et pendant plusieurs jours, il a réussi à s'échapper. Mais un jour, le chien est parvenu à croquer les

plumes de sa queue. La queue du paon est un inconvénient lorsqu'il cherche à fuir les chiens et autres prédateurs potentiels, mais elle est un avantage lorsqu'il cherche à s'accoupler.

Darwin appelait ce phénomène la « sélection sexuelle », qu'il expliquait en des termes utilitaires :

« J'admets volontiers qu'un grand nombre d'animaux de sexe masculin, les oiseaux les plus magnifiques, certains poissons, reptiles et mammifères, ainsi qu'une multitude de papillons aux couleurs magnifiques, soient devenus beaux par nécessité ; mais c'est le fait de la sélection sexuelle, c'est-à-dire que cela a toujours été les mâles les plus beaux qui ont été les préférés des femelles. Ce n'est pas pour plaire à l'homme. Il en va de même pour la musique des oiseaux. »

Mais si la théorie darwinienne de l'évolution explique l'importance de la survie, elle ne traite pas du sens de la beauté.

Quel est donc cet esprit esthétique que les êtres humains partagent avec beaucoup d'autres espèces animales ? D'où vient-il ? La réponse qui vous satisfera dépend de votre hypothèse de départ.

Si vous êtes matérialiste, vous supposez que l'univers est inconscient. Il n'existe ni dessein, ni esprit, ni quoi que ce soit pour apprécier la beauté en dehors des mécanismes neuronaux à l'intérieur du cerveau des animaux, qui est, dans le cas des abeilles et des papillons, tout petit.

Ensuite, cela soulève une question, celle de l'évolution des différentes caractéristiques. Les réactions des animaux aux couleurs, aux formes et aux odeurs sont-elles simplement le résultat de mutations génétiques aléatoires et de la sélection naturelle ? Au bout du compte, l'attraction ou la répulsion provoquées par les stimuli sensoriels ne sont-elles que le résultat de mécanismes nerveux génétiquement programmés ? Les matérialistes répondent par l'affirmative à ces questions.

Cependant, si vous croyez que la conscience est inhérente à la nature, votre postulat est différent. Du point de vue du panpsychisme, les insectes et autres animaux sont conscients et ont un esprit capable d'apprécier la beauté. Le mental humain profite d'un sens de la beauté très répandu chez les animaux et nombre des formes et couleurs qui plaisent aux autres

animaux nous attirent nous aussi. Comme l'expliquait Darwin, les fleurs et de nombreux animaux sont beaux par nécessité. *Mais de quelle nécessité parle-t-on ?*

La source de la beauté existe-t-elle seulement dans la nature ou la transcende-t-elle ? Existe-t-il un esprit transcendantal au-delà du temps et de l'espace ? Dans la tradition à l'origine de laquelle se trouve le philosophe grec Platon, cette réalité ultime renfermait la source archétypale de la vérité, de la bonté et de la beauté. Toute forme de beauté dans la nature était dérivée de cet esprit transcendantal, la source ultime de toutes les formes. D'après la théologie chrétienne, cet esprit transcendantal est celui de Dieu. Et d'après le catéchisme catholique, « les multiples perfections des créatures, à savoir leur vérité, leur beauté, leur bonté, reflètent toutes la perfection infinie de Dieu ».

Il n'y a pas que dans le catholicisme, mais également dans la plupart des traditions religieuses, voire peut-être toutes, que l'esprit des animaux et des humains provient à l'origine de la conscience qui sous-tend l'univers et qui est omniprésente dans la nature. L'esprit d'un insecte a pour origine la source de toute conscience, de même que notre esprit, même s'il est très différent. La nature dans sa globalité est un reflet de l'esprit créateur qui sous-tend toute chose. C'est un point de vue traditionnel chez les chrétiens, comme chez les musulmans et les hindous. Toutes les caractéristiques que nous percevons, par exemple les couleurs, telles que le vert, et les odeurs, telles que la lavande, sont présentes dans l'esprit de Dieu. Nous prenons ainsi part à l'expérience divine.

Saint Anselme, mystique, théologien et archevêque de Canterbury de 1093 à 1109, considérait que Dieu était « ce que l'on peut imaginer de plus élevé ». Dieu contient toutes les possibilités concevables. Un Dieu qui ne pourrait percevoir le parfum d'une rose serait inférieur à un Dieu qui pourrait le percevoir. Dieu englobe le parfum des roses, ainsi que toutes les couleurs, toutes les formes et toutes les autres caractéristiques perçues par les êtres humains et les autres animaux. Tous ces attributs se trouvent dans l'esprit divin.

D'après cette vision des choses, c'est l'esprit des animaux, y compris des insectes, qui est à l'origine de la beauté des fleurs, esprit qui prend part à l'être divin. C'est pour cela qu'il contribue à faire émerger la beauté des fleurs. Leur esprit et leur sens esthétique jouent un rôle dans la nature de

Dieu, en tant que source ultime de la Vérité, de la Beauté et de la Bonté. Dieu n'est pas une sorte d'ingénieur qui crée un monde séparé et mécaniste, comme le suggèrent certains théologiens mécanistes. Dieu est omniprésent dans la nature ; et la nature se trouve à l'intérieur de Dieu et contribue à son être et à sa conscience.

Lorsque Jésus nous proposait de « considérer les lis des champs », il nous invitait à vivre dans la présence divine à travers les fleurs sauvages. Grâce à elles, on peut percevoir directement Dieu en la nature et la nature en Dieu.

Bosquets sacrés et parcs nationaux

Bien avant que les êtres humains cultivent des jardins, les bosquets sacrés avaient certains des attributs primordiaux du paradis. De nos jours, on en trouve toujours en de nombreux endroits du monde. Lorsque la terre était défrichée pour que les êtres humains puissent s'implanter ou cultiver, certaines zones étaient laissées vierges, elles étaient préservées et devenaient des sanctuaires pour la vie sauvage, ainsi que pour les esprits, les dieux et déesses. En Inde, il existe toujours des milliers de bosquets sacrés, souvent autour de temples ou autres endroits sacrés. Certains semblent remonter à l'époque de la civilisation de la vallée de l'Indus (3300-1700 av. J.-C.). D'autres, dans des régions tribales, remontent à l'implantation des premières tribus dans cette région. Bon nombre de ces bosquets ont une faune et une flore diversifiées et dans certains cas, ils font partie des derniers refuges d'espèces menacées. On trouve également beaucoup de bosquets de ce type en Europe. Il arrivait même que des églises soient bâties à l'intérieur de l'un d'entre eux.

En Terre sainte, les bosquets sacrés, souvent situés au sommet de collines, constituaient des sanctuaires « à l'abri grâce à l'épais feuillage d'arbres vénérables », dans lesquels, bien des générations après que les Israélites se furent installés en Palestine, « on offrait des sacrifices et, à l'ombre des anciens chênes ou térébinthes [sortes de pistachiers], leurs dévotions étaient conduites par des prophètes et rois pieux, non seulement avec pureté, mais avec la certitude intérieure d'avoir l'approbation et la bénédiction divines », comme l'explique James Frazer dans son livre fascinant *Le Folklore dans l'Ancien Testament*. Ce culte s'est poursuivi

après la construction du temple de Jérusalem au ^x^e siècle avant J.-C. Mais au ^{vii}^e siècle avant J.-C., des prophètes hébreux ont dénoncé les cultes qui étaient rendus dans ces bosquets pour tenter de centraliser la religion juive dans le temple de la ville.

Mon bosquet sacré préféré en Europe est le sanctuaire de la Sainte-Baume, dans le sud de la France. Sur le flanc d'une grande colline se trouve une grotte profonde, où sainte Marie-Madeleine aurait passé les trente dernières années de sa vie. À côté de la grotte se trouve un petit monastère et à l'intérieur de la grotte se trouve une source, lieu de vénération de la sainte, ainsi qu'un autel. La grotte est entourée d'une forêt ancienne composée d'arbres à feuilles caduques, de hêtres, de chênes et d'autres espèces qui créent un microclimat humide, frais et moussu, très différent de la végétation provençale sèche et rabougrie que l'on trouve autour. Ce lieu devait déjà être considéré comme sacré bien avant d'endosser son rôle de sanctuaire chrétien, mais le fait qu'il ait été christianisé a assuré sa préservation et aujourd'hui encore, il demeure un grand lieu de pèlerinage.

La forme minimale que peut prendre le bosquet sacré est l'arbre sacré. En Inde, nombreux sont les villages et temples qui contiennent des arbres sacrés, souvent un figuier des pagodes (*Ficus religiosa*), encore appelé « pipal » ou « arbre de la Bodhi », arbre sous lequel le Bouddha a atteint l'éveil, ou encore un figuier des banians (*Ficus benghalensis*), arbre national de l'Inde. Au Japon, les cerisiers font l'objet d'une tradition nommée « *hanami* » (« regarder les fleurs »), lorsqu'ils fleurissent au printemps.

En Terre sainte, les arbres sacrés sont les chênes et les térébinthes. La première apparition connue de Dieu à Abraham a eu lieu sous un chêne ou un térébinthe oraculaire à Shechem, où Abraham a bâti un autel (Genèse 12 :6-9). Plus tard, Abraham a vécu à côté des chênes ou térébinthes de Mamre, où il a érigé un autre autel (Genèse 13 :18). C'est sous ces arbres que Dieu lui est apparu et lui a promis que sa femme Sarah, déjà âgée, lui donnerait un fils (Genèse 18 :1-10). Les religions abrahamiques ont pour racines les bosquets sacrés.

En Grande-Bretagne, le chêne était l'une des espèces d'arbres sacrés de la religion druidique préchrétienne et aujourd'hui encore, nombre de ces chênes anciens sont toujours traités avec révérence. Toujours en Grande-Bretagne, les arbres vivant le plus longtemps sont les ifs, qui étaient

également sacrés à l'époque des druides et les plus vénérables parmi ces arbres se trouvent dans les enclos paroissiaux. Dans le village de Compton Dundon, dans le comté de Somerset, le grand if a environ 1 700 ans. Quant à l'église, elle date d'environ 750 ans, ce qui indique que l'if était déjà âgé d'un bon millier d'années quand l'église a été édifiée à côté.

Les temples grecs de jadis étaient quant à eux fabriqués en bois et les colonnes étaient des troncs d'arbre. Plus tard, quand les piliers ont été fabriqués en pierre, les lettres majuscules qui étaient gravées en haut des colonnes corinthiennes s'accompagnaient de représentations de feuilles. Les colonnes romaines, byzantines et gothiques étaient souvent couronnées de feuillages sculptés, rappelant qu'à l'origine les colonnes étaient des troncs d'arbre. Et dans de nombreuses cathédrales gothiques, non seulement les colonnes et les voûtes au-dessus d'elles rappellent des bosquets sacrés, mais, de plus, on trouve parmi les sculptures de mystérieux hommes verts, dissimulés, avec des visages composés de feuillages ou des feuilles sortant de leur bouche, faisant penser à des esprits de la nature. La métaphore était à double sens : les bosquets sacrés étaient des cathédrales et les cathédrales étaient des bosquets sacrés.

Bien que l'Amérique du Nord ait été désacralisée par les colons protestants, au ^{xix}^e siècle, une minorité de plus en plus influente a défendu la préservation de lieux sauvages, considérés comme des réserves naturelles. Les bosquets sacrés ont ainsi été réinventés. Henry David Thoreau (1817-1862), auquel nous avons déjà fait référence, s'est confié dans son livre *Walden ou la vie dans les bois* au sujet de ses expériences intimes dans les forêts et avec la vie sauvage qui entourait l'étang de Walden, dans le Massachusetts. Il était convaincu que nous avions « besoin de la nature sauvage pour nous tonifier ». À mesure que le village le plus proche, Concord, s'est agrandi et que les forêts environnantes ont été abattues pour produire du bois de chauffage et créer des terres arables, il a anticipé le besoin de préserver la nature : « Chaque ville devrait avoir un parc, ou plutôt une forêt primitive, de 200 à 400 hectares, dans lequel pas même une brindille ne devrait être coupée pour être brûlée et qui devrait être considéré comme un bien commun perpétuel, destiné à l'éducation et aux loisirs. »

Cette idée a été ignorée de son vivant, mais il a été l'un des instigateurs du mouvement environnemental aux États-Unis et a donné une dimension

religieuse à ses expériences dans la nature : « Ma profession consiste à toujours être sur le qui-vive pour trouver Dieu dans la nature, connaître les lieux où il se cache et assister à tous les oratorios et opéras de la nature. »

John Muir (1838–1914) était un disciple de Thoreau, qui considérait que la nature préservée était révélatrice de l'esprit de Dieu. Il faisait une distinction marquée entre la nature et la civilisation et pensait que c'était la première qui était supérieure. Muir est devenu un militant très efficace engagé dans la préservation des lieux sauvages. Il a cofondé le Sierra Club et a mené des campagnes qui ont abouti à la création du premier parc national, Yosemite, en 1890, puis du Parc national des séquoias et d'autres zones sauvages. Il a été le pionnier du système des parcs nationaux américains et plusieurs parcs portent son nom, notamment Muir Woods et Muir Beach en Californie. Le John Muir Trail est un sentier de randonnée long de près de 350 km dans les montagnes de la Sierra Nevada en Californie ; il traverse plusieurs parcs nationaux et presque exclusivement des lieux sauvages préservés.

Les deux hommes comparaient explicitement les lieux sauvages qu'ils admiraient tant à des structures religieuses. Dans son *Journal*, Thoreau a décrit « les allées calmes et quelque peu sombres d'une cathédrale forestière », tandis que Muir considérait que le Parc national de Yosemite était une « cathédrale naturelle ». L'une des montagnes de la Sierra Nevada porte le nom de pic Cathedral, dont Muir disait qu'il s'agissait d'un « temple majestueux orné de flèches et de pinacles, conformément au style classique des cathédrales ». Pour Muir, c'étaient les paysages montagneux qui constituaient l'ouvrage le plus abouti de Dieu : « Dieu lui-même semble toujours faire de son mieux ici et travailler tel un homme avec l'éclat de l'enthousiasme. »

Les parcs nationaux étaient une nouvelle version des bosquets sacrés, mais à une échelle sans précédent, et effectivement, Muir les considérait comme des sanctuaires reconsacrés. Le parc de Yosemite était un paradis qui, selon lui, faisait grandement relativiser la perte du jardin d'Éden. De nos jours, il existe de nombreux parcs nationaux et locaux partout aux États-Unis et dans de nombreux autres pays. Certains d'entre eux sont minutieusement étudiés par les écologistes et on trouve des lieux dans lesquels des intérêts spirituels, esthétiques et scientifiques se recoupent. Certains sont très grands, d'autres petits. En Grande-Bretagne, certaines des

zones de préservation les plus petites ont été officiellement désignées sous le nom de « sites d'intérêt scientifique spécial ». Il en existe plus de 4 500. Certaines sont géologiques, c'est-à-dire que l'intention est de préserver des caractéristiques géologiques spécifiques, mais la plupart sont biologiques, certaines étant sélectionnées pour préserver l'habitat de certaines espèces d'animaux tels que les tritons, les libellules ou les oiseaux, d'autres pour conserver des écosystèmes de végétaux qui auraient pu être détruits par le progrès ou l'agriculture, par exemple des marécages, des pelouses calcaires et des ruisseaux sylvestres.

C'est ainsi que les bosquets sacrés subsistent même dans notre monde laïque moderne, sous la forme de parcs locaux et nationaux, de sanctuaires pour la vie sauvage, de réserves naturelles et de sites d'intérêt scientifique. Beaucoup se tournent vers eux pour y trouver l'inspiration et se régénérer spirituellement.

Mais il n'est pas nécessaire d'aller à la campagne pour trouver des arbres. Il y en a de nombreux dans les jardins et parcs urbains et beaucoup de gens, y compris moi, aiment passer du temps auprès d'eux. Les arbres sont souvent plus âgés que nous et leur présence nous permet de prendre un recul sur notre vie que nous ne pouvons pas avoir dans les interactions humaines. Littéralement, les arbres nous dépassent. Ils servent de pont entre la terre et les cieux, leurs racines étant fermement ancrées à la vie fourmillante du sol et reliées à d'autres végétaux par l'intermédiaire du réseau fongique vivant des mycorhizes, et leurs branches s'élevant dans le ciel en direction de la lumière du soleil, sensibles au moindre coup de vent et abritant oiseaux, insectes et une multitude d'autres organismes vivants. Les arbres nous relient directement à la vie de la nature au-delà de l'humain.

Deux pratiques avec les plantes

LES FLEURS

Cette pratique nécessite un équipement rudimentaire et peu coûteux : une loupe. La plus adaptée est également la moins chère, celle qui permet un grossissement $\times 10$.

Tenez la loupe à environ 1 centimètre de l'œil. L'objet que vous examinez se trouvera à 2 ou 3 centimètres de la loupe, de l'autre côté. Vous devez donc vous approcher. Pour vous entraîner, vous pouvez tout simplement regarder la peau de vos bras, ce qui vous permettra d'observer vos pores et vos poils de manière bien plus détaillée que d'habitude, à moins que vous utilisiez régulièrement une loupe.

L'idée est d'adopter le point de vue de l'abeille pour regarder les fleurs. En effet, les abeilles peuvent voir les fleurs à distance et sont attirées par elles, plus par certaines que par d'autres. Elles se posent dessus et rampent à l'intérieur. Ce faisant, elles pénètrent dans un espace coloré immersif. Si vous vous servez de votre loupe pour entrer dans la fleur, vous découvrirez le champ d'expérience de l'abeille. L'idéal est de choisir les fleurs qui ont le type de passages à travers lesquels passent les abeilles, par exemple des capucines ou des digitales.

UN ARBRE

Apprenez à connaître un arbre spécifique, de préférence près de chez vous, afin de pouvoir lui rendre fréquemment visite et l'observer à différents moments de la journée et de la soirée, ainsi que lors des différentes saisons de l'année. S'il s'agit d'un arbre qui donne des fleurs, assurez-vous de passer du temps en sa compagnie en son heure de gloire, lorsqu'il fleurit. Quand cela vous est possible, asseyez-vous en dessous de lui et écoutez le vent qui souffle dans ses feuilles. Imaginez ses racines qui s'étendent dans le sol, au moins aussi loin du tronc que ses branches, et même probablement beaucoup plus loin. Son système de racines est relié à des réseaux fongiques symbiotiques de mycorhizes, que le végétal alimente en sucres et qui ensuite absorbent des minéraux du sol et les transmettent au végétal. Les racines puisent de l'eau dans le sol, le tronc s'élève vers le ciel et ses feuilles s'ouvrent à la lumière du soleil. Il est vraiment un pont entre la terre et le ciel. Si vous enlacez le tronc en mettant vos bras autour, vous pourrez prendre conscience du cheminement de la sève dans le bois et de l'écoulement des sucres dans l'écorce pour aller nourrir les racines. C'est un trajet à double sens. Il reflète les polarités fondamentales de l'arbre : racines et pousses, obscurité et lumière. La sève s'élève depuis les ténèbres des racines jusqu'aux feuilles et aux fleurs, baignées dans la lumière. Quant aux sucres, ils descendent des feuilles vers les racines.

Si vous posez une question à l'arbre, vous recevrez peut-être une réponse, non pas vocale, mais en voyant, entendant ou ressentant quelque chose de particulier. Si vous êtes en colère ou bouleversé, vous pouvez demander à l'arbre de transformer vos émotions et d'absorber votre courroux, votre inquiétude ou votre chagrin. Mais surtout, si vous nouez des liens avec une forme de vie plus grande et plus âgée que vous, et qui sera peut-être toujours vivante bien après votre mort, cela vous donnera beaucoup de recul vis-à-vis de votre vie et de vos problèmes.

Annexe du chapitre 4 : les jardins familiaux à proximité des villes

Le paradis, lieu où règne une harmonie atemporelle, était un jardin. Les religions abrahamiques le dénomment « jardin d'éden ». Les êtres humains y vivaient en harmonie avec Dieu, ainsi qu'avec les plantes et les animaux qui les entouraient, jusqu'à leur chute.

Les jardins demeurent des reflets du paradis, les tentatives de recréer un bout de ce merveilleux monde perdu, surtout dans les villes. Les beaux jardins, publics comme privés, procurent de la joie à des millions de personnes.

Plus modestement, le jardinage est l'une des pratiques les plus fréquentes pour entrer en contact avec le monde non humain. Aux États-Unis, en 2014, 35 % de l'ensemble des ménages faisaient pousser de la nourriture chez eux ou dans un jardin communautaire. Au Royaume-Uni, le jardinage est l'activité d'extérieur la plus populaire, qui concerne environ 50 % de la population. De plus, beaucoup de gens ont des plantes d'intérieur, à défaut d'avoir un jardin. Et beaucoup achètent des fleurs coupées pour décorer leur domicile.

En Grande-Bretagne, les jardins, dont la taille varie, sont généralement associés à des maisons. De plus, une multitude de gens ont un potager non loin de chez eux, sous forme de jardins familiaux. Généralement de petite taille, ils font plus ou moins 100 m² ou 200 m². De plus, ils sont très fonctionnels et ne sont pas particulièrement à l'abri des regards.

J'ai eu énormément de chance pendant mon enfance d'avoir deux jardins avec des arbres fruitiers et pendant des années, j'ai pensé que c'était impossible dans le monde moderne. En zone urbaine, la terre susceptible d'être travaillée est trop chère. Par ailleurs, les terres arables se vendent souvent par centaines d'hectares. Aujourd'hui, je pense que les jardins familiaux à proximité des villes seraient une solution non seulement à portée de main, mais qui pourrait en plus se répandre considérablement.

Examinons la situation du point de vue d'un propriétaire terrien. Imaginez que vous possédiez des terres agricoles à proximité d'une ville et que ces terres soient divisées en plusieurs zones destinées à l'agriculture et ne puissent être vendues pour construire des habitations. Imaginez que vous mettiez seulement de côté un demi-hectare et que vous le divisez en environ cinq jardins, chacun faisant donc 1 000 m². Il y aurait assez de place pour contenir un verger, un potager, des pelouses et des parterres de fleurs. Ce genre de jardin pourrait avoir une forme rectangulaire faisant par exemple 25 m × 40 m. Ces jardins pourraient être entourés de haies et disposer de chemins d'accès, de parkings pour voitures et vélos et éventuellement d'une aire de pique-nique collective équipée d'un foyer pour faire des barbecues.

Combien coûteraient ces jardins familiaux ? En 2016, le prix des terres cultivées en Angleterre allait jusqu'à 20 000 £ de l'hectare. Si l'on divise un terrain d'un demi-hectare en cinq parcelles, le coût de revient de chaque jardin serait d'environ 2 000 £. Si l'on ajoute les coûts nécessaires pour créer des voies d'accès, des haies, une aire de pique-nique et éventuellement installer des pompes à main ou relier les jardins à l'eau courante, il faudra dépenser environ 3 000 £ supplémentaires, soit 5 000 £ le jardin. À quel prix pourrait-il être vendu ? À mon avis, au bas mot 15 000 £. Et peut-être beaucoup plus, si l'offre est faible et la demande élevée. En d'autres termes, un tel projet pourrait être rentable et ne pas nécessiter de subventions publiques.

Les agriculteurs ou propriétaires terriens possédant déjà des terres à proximité de la ville et ne souhaitant pas les vendre pourraient proposer les jardins à la location ou en leasing. Combien pourrait rapporter le loyer ? J'imagine au moins 80 £ par mois, soit environ 1 000 £ par an.

Et selon l'offre et la demande, la valeur à la location ou en leasing pourrait beaucoup augmenter. À titre de comparaison, le prix moyen de location de terres arables est d'environ 200 £ de l'hectare par an, soit 100 £ le demi-hectare. Cinq jardins de la superficie dont nous avons parlé rapporteraient au moins 5 000 £ par an, soit cinquante fois plus.

Bien sûr, il faudrait qu'il y ait dans les contrats des clauses stipulant que les jardins ne pourraient être utilisés par les voisins pour dormir, faire du bruit ou en guise de décharge publique. Il pourrait y avoir une association de détenteurs de jardins, détenant à parts égales les parties collectives, c'est-à-dire les voies d'accès, le parking, l'alimentation en eau et l'aire de pique-

nique. En d'autres termes, la gestion pourrait ressembler à celle qui existe déjà dans de nombreux immeubles.

En Russie, durant l'ère soviétique, des millions de personnes possédaient des datchas en dehors des villes. C'est le cas aujourd'hui encore et elles s'y rendent le week-end et l'été, utilisant le jardin pour faire pousser des fruits et légumes, et élever des poules. En général, leur superficie est d'environ 600 m², soit un peu moins que la superficie proposée ici.

Ce projet différencierait des datchas dans le sens où ces jardins ne pourraient ni ne devraient être utilisés en tant que résidences, sous peine d'être rapidement remplacés par des logements.

Ce projet de jardins ne devrait pas soulever de difficultés majeures, puisqu'il n'y aurait pas de nécessité de déposer une demande de permis de construire. En effet, ces terres agricoles seraient transformées en terres horticoles, le but étant dans les deux cas de faire pousser des végétaux.

Imaginez ce qui se passerait si une expérimentation réussissait. La demande de jardins familiaux augmenterait rapidement. Cela constituerait une forte motivation au niveau de l'offre. Et de nombreuses familles disposeraient alors de jardins dans lesquels leurs enfants pourraient jouer, elles pourraient faire pousser des fruits et légumes et disposer d'une oasis de paix. La biodiversité serait bien plus grande, parce que les jardins contenant des haies, des arbres fruitiers, des parterres de fleurs et des potagers renferment un plus grand nombre d'espèces de plantes et d'animaux que les terres arables en monoculture. Tout cela est possible, faisable et désirable.

Les rituels et la présence du passé

Toutes les sociétés humaines ont des rituels, qu'il s'agisse de rituels religieux et de sacrements, de rituels nationaux, saisonniers, ou de rites de passage et d'initiation, tels que les rituels entourant la naissance, le mariage et la mort. En règle générale, ils sont liés à une communauté et suivent une structure formelle et traditionnelle. Les rituels impliquent une continuité, une mémoire transmise des générations passées aux générations présentes grâce à la pratique du rituel. S'agit-il simplement d'un héritage culturel et de suivre aveuglément ses aïeux ou cela va-t-il plus loin ?

Dans ce chapitre, nous évoquerons un éventail de pratiques rituelles. Puis nous verrons en quoi elles sont éclairées par l'hypothèse de la résonance morphique, c'est-à-dire l'idée que la mémoire est inhérente à la nature. Selon cette hypothèse, l'intégralité des organismes, y compris les êtres humains, puisent dans une mémoire collective et y contribuent.

Origines, mythes et rituels

Dans de nombreuses sociétés, une forme de mémoire est présumée dans les mythes sur lesquels reposent ces sociétés. Les mythes sont des récits des origines. Ils concernent les actes des dieux, des héros et des êtres surhumains. L'idée sous-jacente est que l'état actuel des choses est la reproduction du passé. Ainsi, le passé se répète. Inéluctablement, on en revient à l'événement fondateur dans le passé.

En notre époque moderne technologique, nous sommes habitués à ce que les choses changent rapidement et dans toutes les cultures, on a conscience de ces changements, ne serait-ce qu'à travers l'avènement des Smartphones. Chacun sait que nous appartenons tous à un nouveau monde, inconnu de nos ancêtres. Pratiquement tous les gouvernements du monde se sont engagés dans le développement économique par l'intermédiaire de la science et de la technologie. Cette idéologie du progrès est une orthodoxie moderne omniprésente. Mais dans les sociétés traditionnelles, ce genre d'idéologie n'existait pas. Le présent était la répétition du passé. Même dans les sociétés modernes, les rituels sont conservateurs et suivent des formes établies.

Un anthropologue australien, Ted Strehlow (1908-1978), qui a passé de nombreuses années parmi des aborigènes d'Australie, les Arrernte du Nord, a résumé ainsi leurs principes fondamentaux :

« L'ancêtre *gurra* chasse, tue et mange des bandicoots, et ses fils perpétuent sa quête. Les hommes de Lukara, friands de larves de cossus, passent toute leur vie à creuser dans les racines d'acacia pour y trouver des cossus. [...] L'ancêtre *ragia* (prunier sauvage) vit de baies de *ragia*, qu'il dépose constamment dans un grand récipient en bois. L'ancêtre langoustine construit toujours de nouveaux barrages sur le trajet des eaux en mouvement auxquelles il s'intéresse ; il cherche continuellement à harponner des poissons. Si les mythes propres à la région des Arrernte du Nord sont traités collectivement, on obtient des récits complets et très détaillés de toutes les activités que l'on pratique aujourd'hui encore dans le centre de l'Australie. »

L'idée que le passé est un modèle atemporel est étrangère à la pensée moderne, mais dans les sociétés traditionnelles du monde entier, c'était les comportements décrits dans les mythes qui prédominaient. Les mythes racontaient les récits des origines qui avaient eu lieu à une autre époque, mais qui se prolongeaient. La moindre technique, règle ou coutume était appliquée parce qu'elle avait été transmise par les ancêtres.

L'objectif de nombreux rituels est de relier les participants à l'événement d'origine que commémore le rituel, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont

participé à cette coutume par le passé. En effet, les rituels franchissent le temps et recréent le passé dans le présent.

Dans toutes les cultures, l'efficacité des rituels dépendrait de la capacité à se conformer aux instructions transmises par les ancêtres. Les rituels sont traditionnels par nature. Les gestes et actes devraient être réalisés comme il convient, et des formes de langage rituel sont conservées, même quand la langue n'est plus utilisée au quotidien. Par exemple, la langue propre à la liturgie de l'église copte d'Égypte est la langue éteinte de l'Égypte antique, les rituels de l'église orthodoxe russe sont en slavon ancien et les rituels brahmaniques d'Inde sont en sanskrit.

Les rituels de commémoration

Au cours des rituels de commémoration, les participants du présent sont liés au moment primordial créateur commémoré par l'observance et, une nouvelle fois, à toutes les personnes qui ont pris part à ce rituel avant eux. Par exemple, la fête de la Pâque juive permet de se remémorer le premier dîner de Pâque qui a eu lieu le soir avant que les juifs quittent Égypte pour échapper à leur esclavage et affrontent les dangers de la nature avant d'arriver en Terre promise. Ce soir-là, après que neuf horribles plaies se sont abattues sur l'Égypte, lors de la dixième et dernière, le premier-né des fils et du bétail de chaque famille d'égyptiens meurt, tandis que le peuple juif échappe au massacre, parce que, dans chaque foyer, les familles juives avaient sacrifié un agneau ou un chevreau et répandu son sang à l'entrée de la maison. Elles avaient accommodé avec des fines herbes amères et mangé en toute hâte l'animal sacrificiel, se préparant pour leur départ le lendemain matin. En participant à ce rituel et en entendant l'histoire qui l'accompagne, les participants actuels affirment leur identité juive et leurs liens avec tous les juifs qui, par le passé, ont pris part à cette tradition, en remontant jusqu'à la première Pâque. Ils sont également reliés à tous les participants futurs.

De même, chez les chrétiens, l'eucharistie relie les participants à la Cène, le dernier repas de Jésus en compagnie de ses disciples, qui était un dîner de Pâque, ainsi qu'à toutes les personnes ayant participé à ce rituel depuis. C'est le fondement de la doctrine de la communion des saints. Le moment

sacré de la messe est relié aux nombreuses messes l'ayant précédé et il sera ensuite relié aux messes du futur. Pour citer Mircea Eliade, historien de la religion :

« On peut également considérer que [la messe] s'inscrit dans la continuité de toutes les messes qui se sont produites depuis la toute première messe. [...] Dans le culte chrétien, ce qui est valable pour le temps l'est également dans toutes les religions, dans la magie, dans les mythes et dans les légendes. Un rituel n'est pas la simple répétition du rituel précédent (lui-même étant la répétition d'un archétype), mais il y est lié et en assure la continuité. »

La commémoration est au cœur de toute la liturgie et de tous les rituels juifs. Lorsque Jésus a déclaré, lors de la Cène : « Faites ceci en mémoire de moi », il exprimait une affirmation parfaitement juive. Comme l'explique le théologien Matthew Fox : « L'essence de la religion et l'essence des rituels est la commémoration saine. Mais l'idée n'est pas seulement de se remémorer des événements humains tels que la Pâque, l'Exode et la libération des hommes. Il s'agit aussi de se souvenir des événements créateurs, par exemple la nouvelle lune, les équinoxes, les solstices et les saisons. » Ces rituels religieux commémorent et reproduisent la Création.

Les principes de la commémoration et de la confiance en l'avenir s'appliquent également à de nombreux rituels laïques nationaux. Par exemple, aux États-Unis, Thanksgiving commémore la fête initiale organisée par les Pères pèlerins de Nouvelle-Angleterre après leur première récolte en 1621, qui était elle-même une reproduction de la tradition des fêtes de Thanksgiving établies en Angleterre par les réformateurs protestants en remplacement d'un très grand nombre de festivités religieuses catholiques.

Beaucoup d'autres pays commémorent des journées où ont eu lieu des événements historiques déterminants ou célèbrent l'anniversaire de l'état. En France, le 14 juillet, on célèbre la prise de la Bastille en 1789, qui était une forteresse et une prison parisienne, car cela a été un tournant dans la Révolution française. En Inde, le 15 août, le jour de l'indépendance commémore l'indépendance de l'Inde de l'Empire britannique en 1947. Au Mexique, le 16 septembre, le jour de l'indépendance est célébré par des tirs

de feux d'artifice, des festivités et de la musique pour se souvenir du « cri de l'indépendance » lancé par Miguel Hidalgo, qui avait contribué à déclencher une révolte contre les Espagnols. En Union soviétique, le 9 novembre commémorait la révolution de 1917 qui établit le premier gouvernement communiste en Russie. Dans la Russie postsoviétique, le jour de la victoire, le 9 mai, commémore la victoire sur les nazis en 1945. Ces rituels nationaux et laïques, tout comme les rituels religieux et tribaux, définissent l'identité de ceux qui y prennent part et les relient aux participants du passé et du futur.

Initiations et rites de passage

Les rites initiatiques servent à marquer le franchissement de caps importants, comme le passage à l'âge adulte et la transition entre le célibat et le mariage. Ce sont des rites de passage. Il en va de même des rituels associés au franchissement de caps majeurs dans l'espace et le temps, par exemple d'un pays à un autre ou d'une année à une autre. Et il en va également de même pour les rituels de naissance et de mort.

À travers une étude portant sur un très grand nombre de rites de passage dans différentes cultures, Arnold van Gennep, un anthropologue, a montré qu'il existe typiquement trois phases dans ces rituels. Au cours de la première, l'état initial disparaît. Dans les rites de maturité, l'individu est dépouillé de son enfance ; dans de nombreuses coutumes funéraires, le défunt est libéré de ses responsabilités dans la vie : il n'a plus à assumer les devoirs des vivants et à jouer les rôles habituels dans la société. L'individu est ainsi séparé de son état initial et il est en transition.

Cet état intermédiaire est dangereux et ambigu. Dans les rites de maturité, il peut être symbolisé par le retrait de la vie normale, pour aller dans la forêt ou dans le bush, ou encore par des épreuves dangereuses que l'initié doit subir. Enfin, un rituel d'intégration met fin à cette phase et met en valeur l'intégration de l'individu dans son nouvel état. Ces rituels ont de nombreuses similitudes à travers les cultures. Se laver, se raser la tête, la circoncision et d'autres mutilations corporelles indiquent la séparation, tout comme le franchissement de ruisseaux et d'autres obstacles ou le fait de

passer du temps seul dans la nature. L'intégration est également marquée par l'onction, la prise d'un repas et le fait de revêtir de nouveaux vêtements.

Les rituels initiatiques permettent aux individus de franchir des caps sur le plan social ou religieux et en même temps, ils définissent ces caps et les rendent tangibles. Les Gisu d'Ouganda expliquent qu'ils initient les garçons pour en faire des hommes afin qu'ils ne demeurent pas immatures à l'âge adulte. Ces rituels, accomplis par des garçons à différentes phases de leur maturité, ne sont pas simplement un moyen de marquer la maturité biologique. Ils sont là pour aider les initiés à franchir un cap sur le plan culturel. Les initiations définissent les catégories qu'ils présupposent.

Lors des rituels traditionnels de passage chez les jeunes hommes de certaines tribus amérindiennes, l'initié passait du temps seul dans la nature, sans nourriture ni eau ni abri et souvent en étant en danger ou dans la souffrance. Dans cet état de séparation, il cherchait des signes, des rêves ou des visions pouvant les aider, lui et sa communauté, à son retour au sein de celle-ci en tant qu'homme. Ces rites de passage sont souvent appelés « quêtes de vision » et de nos jours, plusieurs organismes font faire aux Occidentaux des quêtes de vision inspirées de ces pratiques traditionnelles.

En outre, de nombreuses pratiques laïques reflètent certaines caractéristiques des rites initiatiques, par exemple le passage d'examens et la remise de diplômes dans le système scolaire, l'admission dans un corps professionnel après avoir réussi des examens, l'entrée en service des officiers de l'armée après leur formation militaire, etc.

J'ai fait partie de la première tranche d'âge à ne pas faire le service militaire obligatoire au Royaume-Uni après la Seconde Guerre mondiale. Pour beaucoup de jeunes hommes plus âgés que moi, l'appartenance à l'armée était un rite de passage. Quand je suis allé à Cambridge, environ la moitié des étudiants de premier cycle de mon année venaient de finir leur service national et beaucoup étaient allés combattre ou avaient fait leur service sur des lieux d'affrontements où leur vie avait été mise en danger, par exemple en Malaisie, au Kenya ou à Chypre. Ils avaient risqué leur vie, non pas symboliquement, mais réellement. Dans la plupart des sociétés modernes, il n'existe plus de rites de passage dans lesquels les jeunes se confrontent à la mort. Mais ils sont continuellement réinventés. Les gangs ont souvent de dangereux rites de passage pour les nouveaux membres, par exemple l'ordalie.

Une des raisons pour lesquelles de nombreux jeunes gens dans les sociétés modernes prennent des drogues psychédéliques est qu'elles leur servent de rite de passage. Les *bad trips* peuvent être terrifiants et certaines drogues induisent même une expérience de mort imminente (EMI, ou NDE), en particulier la diméthyltryptamine (DMT), l'un des pires psychédéliques. Mais ces initiations se font souvent sans guide, contrairement aux rites de passage traditionnels ; elles peuvent être dangereuses et désorienter le jeune s'il n'y a pas de rituel de réintégration. Dans les sociétés traditionnelles, les garçons adolescents qui ont subi un rite de passage à l'âge adulte sont alors accueillis au sein du cercle des hommes initiés. De même, les jeunes filles qui ont subi un rite de passage associé à leur maturité sexuelle sont accueillies dans le cercle des femmes. Il en va pareillement avec les rites de passage religieux tels que la cérémonie de confirmation chez les chrétiens ou chez les juifs, la bar-mitsva pour les jeunes garçons et la bat-mitsva pour les jeunes filles.

Mais ceux qui prennent des psychédéliques et qui vivent une expérience transformatrice ne peuvent être accueillis ou réintégrés dans la société, car les drogues sont illégales dans la plupart des pays et nombreuses sont les personnes qui désapprouvent leur usage. Cependant, il existe aujourd'hui plusieurs groupes religieux, par exemple l'église de Santo Daime au Brésil, une église chrétienne légale dans laquelle la prise d'un breuvage psychédélique, en l'occurrence l'*ayahuasca*, se produit lors d'un rituel, au cours duquel les participants sont initiés, guidés et aidés par leurs aînés expérimentés (j'envisage de discuter du rôle spirituel des psychédéliques quand je rédigerai une suite à ce livre).

Les expériences de mort imminente et la noyade rituelle

Beaucoup de gens font spontanément une expérience de mort imminente ; et même, il y en a plus que jamais, grâce à la réanimation coronarienne et à la médecine moderne. Nombre de personnes qui seraient mortes par le passé survivent aujourd'hui. Beaucoup de recherches ont été faites sur le sujet et il existe un grand nombre de livres à propos des NDE, dont le best-seller *La Preuve du paradis*, d'Eben Alexander, ouvrage dans lequel l'auteur décrit sa propre NDE alors que, atteint d'une méningite, il était dans le coma.

Toutes les personnes qui ont failli mourir n'ont pas nécessairement fait une NDE ; seule une minorité d'entre elles vit cette expérience, soit entre 12 % et 40 %, mais cela signifie quand même que ce sont des millions de personnes qui l'ont traversée. Et, bien que la plupart des NDE soient particulièrement agréables, une minorité ne l'est pas. Certaines personnes vivent des expériences similaires aux NDE positives, mais résistent et se sentent impuissantes, sont en colère ou prennent peur. D'autres ont le sentiment d'être abandonnées dans le vide ; d'autres encore vivent des scènes qui les tourmentent en compagnie d'autres esprits humains totalement désespérés.

Beaucoup de NDE positives ont en commun des caractéristiques essentielles. Souvent, au début, l'individu sort de son corps et se met à flotter, il regarde son corps physique depuis le haut et se voit allongé et entouré par des infirmières et des médecins. Puis, fréquemment, il traverse un tunnel qui le conduit vers une lumière et sent autour de lui une présence bienveillante. Il arrive qu'il rencontre de proches parents décédés et des êtres de lumière. Certains font ce que l'on appelle une revue de vie, au cours de laquelle les événements de leur existence défilent à grande vitesse devant leurs yeux. Pour beaucoup, cette expérience est merveilleuse. Mais dans la mesure où il s'agit d'une expérience de mort imminente et non de mort réelle, ils réintègrent leur corps physique. Certains affirment être morts et renés.

Souvent, les NDE provoquent des changements positifs, en particulier une peur atténuée de la mort et un comportement plus spirituel et aimant. Les personnes ayant vécu ce genre de changement expliquent souvent que leur NDE a constitué l'expérience la plus profonde et la plus bénéfique de leur vie.

Bien que tout le monde convienne de l'existence des NDE, leur interprétation est vivement contestée au sein du monde scientifique. Pour les matérialistes, il est inconcevable que la conscience puisse être séparée du cerveau ; de plus, la vie consciente après la mort du corps est selon eux impossible, elle n'est qu'une superstition. Par conséquent, les NDE doivent être des hallucinations produites sous le coup du désespoir par des cerveaux mourants, souffrant d'un manque d'oxygène. Néanmoins, il est arrivé que des patients fassent des NDE sous surveillance cérébrale en salle d'opération, sans qu'il y ait d'activité électrique détectée ; leur cœur ne bat

plus. Néanmoins, les matérialistes prétendent que c'est précisément parce qu'ils ont eu cette NDE qu'il doit y avoir eu une activité cérébrale à l'origine, même si cette activité n'a pas été détectée.

Il ne s'agit pas vraiment d'un débat scientifique au sujet de faits empiriques, mais plutôt d'une question de systèmes de croyances. Pour un matérialiste pur et dur, aucune preuve, quelle qu'elle soit, ne montrera que l'expérience consciente est séparable du cerveau, car cela contredirait la philosophie matérialiste. À l'inverse, les croyants accueillent généralement ces preuves.

Lors de certains rites traditionnels de passage, l'individu fait parfois une NDE et les recherches scientifiques actuelles sur ce phénomène peuvent permettre de mieux comprendre ces rituels. Par exemple, les NDE nous permettent de réinterpréter une pratique initiatique capitale décrite dans le Nouveau Testament et qui avait autrefois cours au sein de l'église : le baptême par immersion totale. Le prototype de l'officiant était Jean le Baptiste.

Et si Jean le Baptiste provoquait une quasi-noyade ? Il baptisait les gens, dont Jésus, en les immergeant dans le Jourdain. Et si, en fait, Jean maintenait les initiés sous l'eau suffisamment longtemps pour provoquer une NDE par quasi-noyade ? Quand ils se remettaient de cette expérience, beaucoup affirmaient être morts et renés, avoir vu la lumière et ne plus avoir peur de la mort. Un moyen peu coûteux, simple, rapide et efficace d'induire une expérience transformatrice de mort et de renaissance. J'imagine les initiés, préparés comme il se devait, alignés au bord du Jourdain ; Jean devait les baptiser les uns après les autres, en compagnie d'assistants chargés de les aider à se remettre. Peut-être quelques-uns mouraient-ils. Mais à cette époque, on ne disposait pas de la protection légale et juridique qui existe de nos jours.

Tout ce qu'affirme le Nouveau Testament au sujet de l'expérience du baptême prend son sens si les individus qui étaient baptisés faisaient des NDE. Une alternative consiste à dire que cette expérience de mort et de renaissance était symbolique. Mais pour cela, il faudrait qu'elle symbolise une expérience de mort imminente par quasi-noyade. Pourquoi faire un acte symbolique lorsque l'on peut vivre une expérience bien réelle ?

Les premiers chrétiens pratiquaient le baptême des adultes d'après la tradition de Jean le Baptiste, mais le baptême des bébés était déjà répandu

au II^e siècle après J.-C. ; au III^e siècle, il s'agissait d'une pratique devenue ordinaire, bien que les adultes pussent alors être baptisés en se faisant verser trois fois de l'eau sur la tête, comme aujourd'hui.

L'une des conséquences surprenantes de la Réforme a été le retour du baptême par immersion totale. Dans l'agitation religieuse qu'ont connue l'Angleterre et l'Allemagne au XVI^e siècle, des groupes de réformateurs radicaux ont réinstauré le baptême des adultes par immersion totale. On les appelait les « anabaptistes », le préfixe grec *ana* signifiant « à nouveau » ou « retour à ». À l'origine, l'anabaptisme a donné naissance à une multitude d'églises et de communautés religieuses, dont les mennonites et l'église baptiste moderne, qui pratiquent aujourd'hui encore le baptême des adolescents et des adultes par immersion totale.

Je pense qu'aux XVI^e et XVII^e siècles, les anabaptistes ont redécouvert la NDE par quasi-noyade. Aujourd'hui encore, parmi toutes les confessions chrétiennes, ceux qui parlent le plus de l'expérience de la mort et de la renaissance sont les baptistes. Peut-être peu de baptistes modernes font-ils une NDE au cours de leur baptême en raison des lois en matière de santé et de sécurité, mais au cours des siècles précédents, il est possible que la perspective d'une expérience directe de mort et de renaissance l'ait emporté sur la peur de ne pas revenir.

Les renseignements américains utilisent une perversion grotesque de ce rituel de mort et de renaissance : le « supplice de la baignoire ». Il s'agit d'une forme de torture dans l'eau au cours de laquelle la victime est attachée à une planche inclinée d'environ 10° ou 20°. Elle est installée sur le dos, les pieds plus hauts que la tête. Le visage de la victime est recouvert d'un tissu, sur lequel on verse de l'eau, ce qui provoque des haut-le-cœur et donne la sensation de se noyer.

L'ironie du sort veut que cette forme de torture ait été inventée par l'Inquisition espagnole au XVI^e siècle pour punir les anabaptistes, qui étaient persécutés par les catholiques et par les protestants traditionnels qui les considéraient comme des hérétiques. Les anabaptistes croyaient au baptême pour adultes, puisqu'ils rejetaient la valeur du baptême pour les bébés. En 1527, le roi Ferdinand d'Espagne a déclaré que la mort par noyade, qu'il appelait le « troisième baptême », était la réaction appropriée à l'anabaptisme. Comme l'explique un article récent de William Schweiker, tiré d'une revue théologique :

« Au cours de l’Inquisition, l’idée n’était pas tant la noyade que la menace de la noyade et, symboliquement, pourrait-on dire, la menace du baptême. La *tortura del agua* ou *toca* consistait, comme le supplice de la baignoire, à forcer la victime à ingérer de l’eau qui était versée sur un tissu fourré dans sa bouche afin de provoquer une sensation de noyade. [...] C’était clairement un renversement horrible de l’esprit de la foi et du symbolisme chrétiens dans toute leur splendeur. Cela soulève des questions. [...] Le supplice de la baignoire est-il une forme de conversion forcée dissimulée derrière un acte politique, outil d’autant plus puissant dans les mains de l’état pour diaboliser ses ennemis ? Est-ce le signal de l’émergence d’un phénomène démoniaque au sein d’une action politique et militaire, dans la mesure où un rite religieux est perverti à des fins immorales ? Ces questions sont tellement mises de côté dans le débat public que toute leur portée est difficile à envisager, y compris chez les fervents chrétiens. »

Sigmund Freud aurait pu appeler cela le « retour du refoulement ». Dans son livre *Moïse et le monothéisme*, il écrit : « Ce qui est oublié n’a pas disparu, mais seulement “refoulé”. » Et ce qui a été refoulé « ne pénètre pas dans la conscience de manière fluide et inchangée ; il y a toujours des déformations à supporter ».

Ces déformations ne doivent pas nous faire oublier que les expériences de mort imminente sont transformatrices pour la plupart des personnes qui les vivent. Elles sont d’une grande valeur.

D’après les récits bibliques, à l’origine de l’expérience de Jésus qui perçut Dieu comme un père bienveillant, on trouve une initiation à travers la noyade rituelle. Son baptême, conféré par Jean le Baptiste, lui a fait prendre conscience de sa relation directe avec Dieu. Selon l’évangile de saint Marc : « Au moment où il sortait de l’eau, il vit le ciel s’ouvrir et l’Esprit descendre sur lui comme une colombe, et une voix se fit entendre du ciel : “Tu es mon Fils bien-aimé, tu as toute mon approbation.” » (Marc 1 :10-11)

Le sacrifice rituel

Jusqu'à peu, certaines sociétés traditionnelles pratiquaient encore le sacrifice humain, qui est aujourd'hui interdit partout par la loi. Mais cela arrive encore et on parle aujourd'hui de « meurtre rituel ». En 2006, dans la région de Khurja, dans l'état de l'Uttar Pradesh en Inde, à environ 85 km de New Delhi, on a sacrifié des dizaines d'enfants à la déesse Kali, d'après la police locale. En 2008, un commandant rebelle a avoué avoir pris part à des sacrifices humains civile au Libéria pendant la guerre dans le cadre de cérémonies traditionnelles censées lui assurer la victoire au combat. Il a affirmé que pendant les sacrifices, « on tuait un enfant innocent, dont on arrachait le cœur, qui était ensuite coupé en morceaux pour que nous le mangions ».

Dans de nombreux cas, on reconnaît explicitement que le sacrifice animal est un substitut au sacrifice humain, comme dans l'histoire d'Abraham et de son fils Isaac dans l'Ancien Testament. Abraham, qui croyait que Dieu exigeait de lui qu'il sacrifie Isaac, était sur le point de s'exécuter quand un ange de Dieu l'en a empêché ; à la place, il a sacrifié un bélier (Genèse 22 :2-8).

Dans le récit de la Pâque juive, alors que Dieu était sur le point de faire s'abattre sur les égyptiens la dernière et la plus terrible de ses dix plaies, en tuant le premier-né de leurs fils et le premier-né de leur bétail (Exode 11 :4-6), le peuple juif a été épargné après avoir écouté Moïse : chaque foyer devait abattre un agneau mâle et répandre son sang sur les montants et sur le haut de la porte d'entrée de sa maison. Le sacrifice d'agneaux se substituait à la mort de jeunes hommes et de bétail dans les familles juives. Le peuple juif avait également une cérémonie qui consistait à projeter tous les péchés de la communauté sur un bouc, qui était ensuite mis à mort dans la nature, ce qui expiait les péchés de la communauté (Lévitique 16 :8). C'est de là que découle la fameuse expression « bouc émissaire ».

D'un point de vue laïque moderne, l'idée que l'on sacrifie une personne ou un animal pour en sauver d'autres n'a aucun sens. Mais du point de vue de l'évolution, il s'agit d'un modèle profondément ancré. Lorsque des prédateurs tels que des lions s'attaquent à un troupeau, ils identifient un membre du groupe qui semble particulièrement vulnérable en raison de sa jeunesse ou de sa vieillesse, ou encore parce qu'il boiteille, et le tuent.

Une fois que les prédateurs sont repus, le troupeau se détend : il est en sécurité pour un temps. La mort d'un membre du groupe a épargné les

autres. On trouve le même thème dans les histoires de dragons menaçant toute une communauté et ne pouvant être apaisés que par l'offrande d'un enfant, souvent une petite fille vierge, qui est sa victime. Elle meurt pour le bien des autres : elle les sauve en mourant.

Dans son livre *Le Sacre de la guerre*, Barbara Ehrenreich explique par des arguments convaincants que pendant la majeure partie de l'histoire de l'humanité, les êtres humains étaient davantage des charognards que des chasseurs et ils vivaient dans la peur perpétuelle de la prédation :

« Les êtres humains, et avant eux, les hominidés, n'ont pas toujours pu être les prédateurs confiants décrits dans les dioramas des musées traditionnels. La savane qu'arpentaient nos ancêtres hominidés (probablement en se faufilant prudemment) était peuplée non seulement d'ongulés comestibles, mais aussi d'une multitude de prédateurs mortels, en particulier de grands félins à dents de sabre, ainsi que d'ancêtres des lions, des léopards et autres guépards. Avant, et pendant l'ère de l'homme chasseur, il y aurait eu l'ère de l'homme chassé. »

Walter Burkert, un historien des religions, a imaginé à quoi pouvait ressembler « la situation réelle, non ritualisée » qui a été à l'origine des rituels sacrificiels :

« Un groupe était entouré de prédateurs : des hommes étaient pourchassés par des loups ou de grands singes, en présence de léopards. [...] Généralement, leur unique chance de s'en sortir était qu'un membre du groupe devienne la proie des carnivores affamés, afin que les autres puissent se mettre à l'abri du danger pendant ce temps. Le plus souvent, la victime était un étranger, un invalide ou un jeune animal. »

Aujourd'hui, les primates tels que les chimpanzés sont souvent les victimes de prédateurs. Au cours d'une étude récente portant sur une population de chimpanzés en forêt, on a constaté que la prédation des léopards était la cause principale de leur mort, avant les lions. Dans la savane, les groupes de babouins sont souvent attaqués et certains perdent un bout de leurs membres chaque année. Lorsqu'ils se déplacent dans la savane, ils adoptent un ordre de marche défensif, les jeunes mâles étant

positionnés en périphérie. Un babouin malade qui se laisse distancer fait tellement d'efforts pour rattraper son retard qu'il s'épuise et devient bientôt la victime d'un prédateur. Parfois, les jeunes mâles se sacrifient littéralement pour défendre le groupe ; il en résulte que chez les primates sauvages, une proportion élevée de jeunes mâles n'atteint pas la maturité.

Il ne s'agit pas seulement de réalités propres aux animaux sauvages ou de modes de pensée archaïques chez les sociétés primitives. En effet, ce type de comportement existe toujours. Chaque soldat, marin ou membre de l'équipage d'un avion est une victime potentielle, prête à mourir pour sauver ses compatriotes. Au ^{xx}e siècle, tel a été le sort d'au moins 20 millions de jeunes hommes au cours des Première et Seconde guerres mondiales. Et aujourd'hui encore, nombreux sont les membres de forces armées, de groupes rebelles, de combattants pour la liberté, de djihadistes ou de kamikazes qui donnent leur vie pour les autres, accomplissant le sacrifice ultime. Ils sont considérés comme des héros et des martyrs par les personnes qu'ils tentent de sauver. La rhétorique du sacrifice contribue à les motiver malgré les risques qu'ils prennent, leur mort étant reconnue et valorisée par les groupes pour lesquels ils combattent.

Pour de nombreux laïques, l'aspect le plus déconcertant du christianisme est la représentation de Jésus mourant sur la croix pour sauver les êtres humains. Il est vrai que cela n'a aucun sens, si l'on ignore toute la tradition historique du sacrifice en général, et chez les juifs en particulier. Comment Jésus peut-il être un agneau sacrificiel et expier les péchés d'autrui ? Il est à la fois l'agneau pascal et le bouc émissaire. Le rituel annuel juif d'expiation des péchés communautaires littéralement par le biais d'un bouc émissaire qui était conduit dans la nature pour y être sacrifié n'était qu'un aspect de cette imagerie devenue chrétienne. En effet, au cours de la messe, juste après la consécration du pain et du vin en tant que corps et sang du Christ, on chante ou on récite l'*Agnus Dei* :

« Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde, prends pitié de nous !
Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde, prends pitié de nous !
Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde, donne-nous la paix ! »

La mort sacrificielle de Jésus n'a de sens que dans le contexte du sacrifice des animaux propre à de nombreuses religions, y compris le judaïsme, et qui a fourni le contexte historique aboutissant à l'interprétation

chrétienne de la mort de Jésus. Dans l'histoire d'Abraham et d'Isaac, c'est un mouton qui a fait office de substitut à un sacrifice humain, et la mort d'agneaux a protégé les aînés des fils juifs pendant la Pâque. Ainsi, le sacrifice d'un mouton a remplacé le sacrifice d'un aîné humain. Mais Jésus a inversé ce processus. Le sacrifice d'un aîné humain s'est substitué à celui de moutons et de chèvres, ce qui a mis un terme au sacrifice animal.

Aujourd'hui encore, on continue de sacrifier des animaux dans le judaïsme et l'islam. Les juifs continuent d'abattre des agneaux pascals, tandis que les musulmans sacrifient des vaches, des moutons, des chèvres ou des chameaux lors de la fête de l'Aïd al-Adha, également appelée Aïd el-Kébir, en commémoration du sacrifice d'un bélier par Abraham en remplacement de son fils Isaac. À l'inverse, chez les chrétiens, la crucifixion de Jésus a inversé ce processus et y a mis fin. Le sacrifice d'animaux a été balayé par un sacrifice humain à part entière, ultime, celui de Jésus sur la croix.

Les sacrifices sur l'autel de la science

Bien que la notion de sacrifice de substitution semble absurde d'un point de vue laïque moderne, ce phénomène se produit de nos jours à une échelle sans précédent. Ces sacrifices n'ont pas lieu en public, tels les sacrifices religieux traditionnels, mais à huis clos, dans des laboratoires scientifiques. Seulement aux États-Unis, environ 25 millions de vertébrés sont tués chaque année lors de recherches biomédicales, principalement des souris, des rats, des oiseaux, des poissons-zèbres, des lapins, des cochons d'Inde et des grenouilles, ainsi que, en plus petit nombre, des chiens, des chats, des singes et des chimpanzés. Ils sont sacrifiés sur l'autel de la science pour le bien de l'humanité. Et effectivement, le terme technique utilisé pour désigner la mort de ces victimes animales est « sacrifice ». Sur Google Scholar, une recherche d'articles scientifiques contenant l'expression « rats sacrifiés » donne 16 000 résultats, et 12 000 pour « souris sacrifiées ».

Pour les étudiants en biologie, le sacrifice de leur premier animal est une sorte de rite de passage, de même que la dissection d'un cadavre humain est un rite de passage pour les étudiants en médecine. Le sacrifice et la dissection nécessitent de se dissocier des sentiments et émotions humains

normaux ; les initiés sont censés adopter l'attitude scientifique du détachement. À ce sujet, une jeune scientifique, Alison Christy, a confié ses expériences sur un blog éloquent, que je cite :

« La première fois que j'ai travaillé avec des rongeurs, j'étais au lycée et je faisais un projet de recherche sur les neurosciences à l'université de l'Alabama du Sud. Afin d'obtenir une histologie cérébrale claire, nous avons dû perfuser les animaux avec une solution saline. Nous avons ainsi injecté au rat, un gros animal blanc, une sorte d'anesthésiant et nous l'avons regardé courir dans une bassine en plastique jusqu'à ce qu'il devienne fofou, gauche et qu'enfin il s'immobilise. Puis nous l'avons placé sur une planche et nous avons planté des épingles dans ses pattes, comme pour le crucifier. Nous avons attaché une ficelle à ses dents de devant pour maintenir sa tête en arrière. Nous avons pris de fins ciseaux brillants et découpé la peau de sa cage thoracique pour l'ouvrir. À l'intérieur, son cœur rouge foncé battait toujours. Le sang commence à se coaguler dans le cerveau dès qu'un animal meurt. Aussi, pour obtenir des lamelles propres de cerveau, il nous a fallu vider l'animal de son sang alors qu'il était encore en vie. [...] Pour perfuser un animal avec une solution saline, on insère une aiguille dans le ventricule gauche du cœur, qui continue de battre et à l'aide de ciseaux, on coupe l'orifice de l'oreillette droite avec des ciseaux. Puis on injecte la solution saline. [...] Rapidement, le foie blêmit et les pattes, le nez et la queue pâlisent. L'animal est entièrement vidé de son sang. Ce dernier ne viendra pas contaminer le cerveau. »

Comme l'explique cette jeune scientifique, la plupart des chercheurs s'accoutument à ce genre de procédure. Elle a remarqué que c'était également le cas des étudiants en médecine, qui s'habituait à disséquer les cadavres. Au début, ils sont silencieux et sérieux ; certains vont jusqu'à vomir ou s'évanouir. « Mais une semaine plus tard, vous les verriez discuter et rigoler avec leurs camarades de laboratoire tout en remuant leurs doigts autour des vaisseaux sanguins du cœur. Quelques mois passent et ils sont capables de disséquer un visage sans aucune hésitation. [...] Leur comportement est à l'opposé de celui qu'ils avaient en découvrant le laboratoire quelques mois auparavant. »

Les humanistes séculiers rejettent l'idée selon laquelle les êtres humains peuvent être sauvés par Dieu ; aussi, ils choisissent d'avoir foi en la science et la raison humaines. Beaucoup considèrent que les scientifiques jouent le rôle de sauveurs, venus libérer l'humanité de l'ignorance et de la souffrance. Mais l'archétype obsolète du sacrifice n'a pas disparu : c'est l'un des piliers de la science. D'ailleurs, la peur de la destruction à la suite d'événements cataclysmiques n'a pas non plus disparu en chassant les dieux et déesses du monde laïque. Car de nombreuses menaces pèsent sur la survie humaine : le changement climatique et la destruction environnementale, mais aussi de gigantesques arsenaux de bombes nucléaires qui pourraient déclencher l'holocauste ultime.

Dans son sens premier, le mot « holocauste » désignait le sacrifice d'un animal qui était totalement consumé par le feu (du grec *holo*, « complet » et *kaustos*, « brûlé »). Mais si, jadis, un nombre relativement faible d'animaux était brûlé en guise d'offrandes, un holocauste scientifique moderne déclenché par des armes de destruction massive emporterait des millions de personnes, ainsi qu'un nombre incalculable d'animaux. Sacrifiés pour quoi et pour qui ? Non pas pour Dieu ou la Terre Mère, mais pour permettre à l'être humain de faire l'étalage de sa puissance. Collectivement, nous sommes potentiellement plus rancuniers et terrifiants que n'importe lequel des dieux ou déesses vengeurs des mythes et légendes. Notre capacité de destruction est plus vaste. Les récits de destruction divine ont été soigneusement relégués aux oubliettes, dans le passé. Mais l'holocauste scientifique nous attend dans un avenir incertain, sans que l'on sache si on pourra l'éviter ou non.

Rituels collectifs et individuels

Toutes les religions font des actes collectifs destinés à rendre un culte et à rendre grâce, en particulier lors des fêtes religieuses. Toutes les religions ont ainsi des cérémonies à l'occasion des mariages, des décès et de l'attribution d'un prénom au bébé. Les humanistes séculiers reconnaissent la nécessité de ce genre de cérémonies et ont élaboré des rituels qui leur sont propres.

Par ailleurs, nombreuses sont les personnes qui pratiquent des rituels au sein de leur famille, par exemple en disant le bénédicité avant les repas. Certains pratiquent des rituels individuels, par la prière, la méditation, ainsi que par le yoga, le qi gong, le tai-chi ou d'autres disciplines spirituelles.

En outre, dans le quotidien, il existe beaucoup d'éléments inconscients relevant du rituel, par exemple la poignée de main. Conventionnellement, elle se donne avec la main droite, et non la main gauche. Des sculptures en pierre datant de la Grèce antique montrent que cette coutume remonte au moins au ^v^e siècle avant J.-C. Au départ, la poignée de main était peut-être un geste de paix, qui montrait que la main droite n'avait pas d'arme. Mais aujourd'hui, elle fait partie d'un bref rituel destiné à s'accueillir, se séparer, conclure des accords ou se féliciter.

Beaucoup adressent à leur interlocuteur, au moment de se séparer, une formule de bénédiction, même inconsciente. Par exemple, le mot « adieu » signifie littéralement « à Dieu », sous-entendu : « Je te confie à Dieu. » En espagnol, *adios* a le même sens. En anglais, le terme *goodbye* est une forme raccourcie et transformée de la bénédiction « Que Dieu soit avec vous ! » (*God be with you*). D'autres mots ritualisés que l'on prononce au moment de partir contiennent une prière implicite de protection jusqu'à la prochaine rencontre : « au revoir » en français et ses équivalents en allemand, *auf Wiedersehen* et en italien, *arrivederci*.

Les rituels font partie de la vie de tout un chacun. Nous ne pouvons vivre sans. Mais nous avons le choix de prendre part à un rituel ou non, ainsi que de l'esprit dans lequel nous le faisons. En effet, le rituel peut être terne et machinal. Ou alors, il peut être régénérant, inspirant et spirituellement gratifiant.

La résonance morphique

Pourquoi est-il si courant de penser que l'efficacité des rituels dépend de leur similitude avec les rituels précédents ?

La manière dont nous comprenons les rituels dépend des hypothèses que nous émettons au sujet de l'essence de la nature. En effet, les activités rituelles sont liées à des idées profondément enracinées au sujet du fonctionnement de l'esprit et de la nature. Ils ont bien plus de sens si la

nature, les sociétés et l'esprit contiennent une forme de mémoire et en ont bien moins dans le cas inverse.

En science, il est de coutume de supposer que les principes fondamentaux d'agencement de la nature, que l'on appelle les « lois de la nature », sont figés. Ils ont toujours existé, étaient déjà en vigueur, tel un code civil cosmique, dès le départ, c'est-à-dire au moment du big-bang, quand notre univers a vu le jour. Le comportement des étoiles, atomes, molécules, cristaux et organismes vivants est régi par ces lois éternelles, qui sont les mêmes quels que soient le moment et le lieu.

Ce postulat s'appuie sur la théologie qui avait cours aux ^{xvi^e} et ^{xvii^e} siècles, époque à laquelle les fondateurs de la science moderne, Copernic, Kepler, Galilée, Descartes, Boyle, Newton et d'autres, ont formé l'hypothèse que la nature était régie par le *logos*, c'est-à-dire l'esprit éternel de Dieu. Les lois mathématiques éternelles de la nature étaient des idées provenant de l'esprit atemporel de Dieu. C'est pourquoi elles étaient invisibles et immatérielles, bien qu'universelles. Elles avaient la nature immuable, omniprésente et omnipotente de Dieu.

Les lois éternelles avaient du sens si l'on se place dans le contexte d'une vision du monde et d'une théologie échappant à l'évolution. Mais notre cosmologie est désormais radicalement fondée sur l'évolution et nombreux sont les scientifiques qui rejettent l'idée d'un esprit immatériel et global à l'origine des lois de la nature. Néanmoins, l'hypothèse scientifique par défaut demeure celle de lois éternelles, la plupart des scientifiques pensant qu'il n'y a pas d'alternative. Mais depuis le début du ^{xx^e} siècle, certains philosophes et scientifiques suggèrent que les lois de la nature pourraient évoluer, de même que les lois humaines. Ou, pour employer une métaphore moins anthropomorphique, ce que l'on appelle les lois de la nature pourrait davantage relever des habitudes. La mémoire pourrait être inhérente à la nature. Les étoiles, les atomes, les molécules, les cristaux et les organismes vivants adoptent peut-être un comportement spécifique, parce que leurs prédécesseurs faisaient de même. Il se peut que chaque espèce biologique soit dotée d'une mémoire collective dans laquelle puise chaque individu et à laquelle il contribue. L'instinct est peut-être une somme d'habitudes liées à l'espèce. Il est possible qu'une jeune aranéide sache tisser sa toile sans qu'on le lui apprenne, parce qu'elle a hérité ce savoir des innombrables araignées qui l'ont précédée et qui lui en ont transmis la mémoire.

Personnellement, j'ai émis l'hypothèse que la mémoire des habitudes de la nature se transmet à travers un processus que j'appelle la « résonance morphique », c'est-à-dire en utilisant l'influence des individus au sein d'une même espèce à travers le temps et l'espace. Ainsi, des schémas similaires d'activité ou de vibration captent ce qui s'est produit dans des schémas similaires par le passé. Plus un schéma d'activités se produit souvent, plus il a de chances de se reproduire, toutes choses étant égales par ailleurs. Plus il y a répétition, plus on « prend le pli ». Quand les habitudes deviennent très profondément enracinées, comme c'est le cas pour le comportement des atomes d'hydrogène ou des molécules d'azote, on a l'impression qu'elles sont immuables, comme si elles étaient régies par des lois éternelles. Si on considère les phénomènes établis depuis longtemps, il est impossible de faire la différence entre des lois éternelles et des habitudes de longue date, parce que dans les deux cas, un même phénomène se reproduit constamment. La différence entre ces deux interprétations devient expérimentalement observable quand on s'intéresse aux nouveaux phénomènes qui ne se sont jamais encore produits.

Par exemple, quand des chimistes fabriquent un nouveau composé et le cristallisent, d'après la théorie des lois éternelles, il devrait se cristalliser de la même manière la première, la millième et la milliardième fois, parce que les lois pertinentes de la théorie quantique, de l'électromagnétisme, de la thermodynamique, etc., restent identiques, quels que soient le moment et l'endroit. À l'inverse, si une habitude se met en place dans la nature, la substance sera peut-être très dure à cristalliser la première fois, car une habitude n'a pas encore été formée. Mais plus on fabriquera ces cristaux, plus il leur sera facile de se former partout dans le monde, une nouvelle habitude se mettant en place.

Du fait de la résonance morphique, la deuxième fois que l'on fabrique ces cristaux, ils devraient se former plus facilement à cause de l'influence des premiers cristaux, toutes choses étant égales par ailleurs. La troisième fois, ce sera encore plus facile, en raison de l'influence des première et deuxième fois ; la quatrième fois, ce sera encore plus aisé, du fait de la résonance morphique liée aux première, deuxième et troisième fois, etc. Au bout du compte, cette mémoire cumulée provoquera leur cristallisation, du fait d'une habitude profondément enracinée, et la vitesse de la cristallisation augmentera.

Que se passe-t-il en réalité ? On sait bien que plus des cristaux se forment, plus ils auront tendance à se former facilement ailleurs. Le turanose, qui est une forme de sucre, était considéré comme un liquide pendant des décennies avant de se cristalliser pour la première fois dans les années 1920. Par la suite, il s'est cristallisé partout dans le monde. En examinant des cas comme celui-ci, un chimiste américain, C. P. Saylor, a déclaré que c'était « comme si les germes de la cristallisation, telle de la poussière, avaient été répandus par le vent aux quatre coins de la terre ».

Il ne fait pas l'ombre d'un doute que de petits fragments de cristaux antérieurs puissent faire office de « germes » ou de « noyaux » facilitant le processus de cristallisation à partir d'une solution sursaturée. C'est pour cette raison que les chimistes supposent que la propagation de nouveaux processus de cristallisation dépend du transfert de germes de laboratoire en laboratoire, un peu comme une infection. Ainsi, la formation de nouvelles formes de cristaux constitue-t-elle un moyen de mettre à l'épreuve l'hypothèse de la résonance morphique. L'augmentation de la vitesse de cristallisation devrait toujours être observable, même si des chimistes en visite restent en dehors des laboratoires et si les particules de poussière sont filtrées dans l'air.

Cette hypothèse s'applique également au comportement. Si, à Londres, des rats apprennent un nouveau tour, des rats partout dans le monde devraient être capables de l'apprendre plus rapidement, simplement parce que des rats l'ont appris dans la capitale anglaise. Plus il y en a qui l'apprennent, plus cela devrait être facile ailleurs. Des expériences sur des rats de laboratoire ont déjà montré que cet effet remarquable se produit bel et bien. De même, il devrait être plus facile pour les êtres humains d'apprendre ce que d'autres ont déjà appris. Là encore, cela a été établi scientifiquement.

La clé de la résonance morphique est la similitude. L'effet qui se reproduit renforce les similitudes, ce qui entraîne la mise en place d'une habitude. *A contrario*, c'est le processus inverse qui se passe dans les rituels. En effet, dans ce cas, des schémas d'activité sont réalisés volontairement et consciemment comme par le passé. Dans le cas des habitudes, des schémas antérieurs sont reproduits inconsciemment ; dans le cas des rituels, ils sont reproduits consciemment. Autrement dit, dans le

premier cas, la présence du passé est inconsciente, alors que dans le second, elle est consciente.

À travers la résonance morphique, les rituels transposent le passé dans le présent. Plus il y a de similitudes entre le rituel actuel et le passé, plus le lien de résonance sera fort. Ainsi, la résonance morphique constitue une explication naturelle à l'aspect répétitif des rituels que l'on trouve dans les traditions du monde entier et permet de comprendre en quoi les rituels relient leurs participants dans le présent à ceux du passé, en remontant jusqu'à la première fois où le rituel a été accompli.

Mais dans le cas des rituels, l'idée n'est pas seulement d'établir une reliance à travers le temps ; il s'agit de s'ouvrir à la dimension spirituelle du présent, de même que des gens se sont ouverts à cette dimension par le passé. En faisant les mêmes actions, on contribue à créer le même genre de lien spirituel. Les Américains qui prennent part à la fête de Thanksgiving remercient Dieu dans le moment présent, tout en se reliant aux autres générations d'Américains qui, avant eux, ont rendu grâce à Dieu.

Deux façons de participer à des rituels

LES RITUELS DE SALUTATION ET DE SÉPARATION

On peut faire les rituels de salutation et de séparation en conscience. Quand on se serre la main, on peut le percevoir comme un geste de paix. Quand on s'embrasse ou se prend dans les bras, on peut prendre conscience que ce contact physique prend ses racines biologiques et sociales dans le passé. Les grands singes, par exemple les bonobos, s'embrassent fréquemment, tandis que les chats et les chiens se lèchent et se frottent le museau entre eux, pour exprimer l'intimité et la confiance. Certains animaux échangent de la nourriture en se la transmettant par la bouche, comme le font les loups adultes avec leurs petits et, dans certaines cultures, les mères humaines qui transmettent de la nourriture prémâchée à leur bébé, directement par la bouche. Bien sûr, les baisers peuvent être érotiques, mais dans de nombreuses cultures, ils jouent depuis longtemps un rôle social bien plus répandu au moment de saluer quelqu'un ou de se séparer, en particulier chez les Perses, les égyptiens, les juifs, les Grecs et les Romains d'autrefois. Quant aux chrétiens primitifs, ils échangeaient le « baiser de la

paix » et lors des messes contemporaines dans les églises catholiques et anglicanes, les membres de l'assemblée échangent un « signe de paix », sous forme de baiser, d'étreinte ou de poignée de main, dans le cadre de la liturgie de la communion.

L'expression d'intentions pacifiques est explicite dans de nombreuses formes de salutations, par exemple chez les musulmans avec le *assalamu alaykum*, qui signifie « que la paix soit avec vous », et chez les juifs, *shalom alekhem*, qui a la même signification. Chez les hindous, le fait de dire *namasté* ou *namaskar*, c'est-à-dire « je m'incline devant vous », associé à l'*anjali mudra*, le geste qui consiste à joindre les mains, peut signifier « je m'incline devant le Divin en vous ». Dans tous les cas, ces rituels peuvent être traités comme de pures conventions, mais leur portée est renforcée quand on prend conscience de leur signification profonde.

De même, les rituels de séparation peuvent avoir davantage de force et de sens si l'on a conscience de la bénédiction implicite ou explicite dont ils sont porteurs, comme lorsqu'on dit « adieu », « que Dieu vous garde » ou encore « *goodbye* » ou « *adios* ».

LES VÊPRES CHANTÉES

Les vêpres chantées sont un office anglican qui se tient le soir et au cours duquel on chante en chœur, et on récite des psaumes, des poèmes anciens et des prières. Les jours de semaine, cette cérémonie dure généralement environ 45 minutes et le dimanche, une bonne heure, du fait de l'ajout d'un sermon. Dans les cathédrales, les abbayes, les églises et chapelles, les chœurs chantent les vêpres depuis l'époque de la reine Elizabeth I^{re}, au ^{xvi}^e siècle.

C'est l'un des grands trésors culturels et religieux de l'église anglicane, avec une mise en musique très travaillée et l'utilisation de la magnifique langue anglaise du ^{xvi}^e siècle. De merveilleux musiciens élisabéthains, tels que Thomas Tallis et William Byrd, ont créé d'extraordinaires musiques polyphoniques pour cet office ; depuis, on a composé de nouvelles mises en musique.

Les vêpres chantées se déroulent dans des centaines d'églises et des cathédrales tous les dimanches soir, en Grande-Bretagne, mais aussi en Irlande, aux États-Unis, au Canada, en Australie, en Nouvelle-Zélande et

dans d'autres régions anglophones. Dans de nombreuses cathédrales, abbayes et chapelles universitaires, elles ont également lieu en semaine : des chœurs très entraînés chantent alors d'extraordinaires musiques dont l'écho résonne autour de ces merveilleux lieux sacrés. Cet office est souvent éclairé à la bougie et suivi de musiques jouées à l'orgue. Dans les cathédrales et monastères catholiques, on trouve un office similaire le soir.

Ces offices contemplatifs, reposants et apaisants sont gratuits et ouverts à tous. Si vous êtes chrétien ou venez d'un milieu chrétien, le langage employé fera en grande partie écho à votre expérience et à celle de votre tradition ancestrale. Si vous êtes athée ou agnostique, vous serez probablement inspiré et élevé par les vêpres chantées. Et si vous êtes issu d'une autre tradition religieuse, cet office vous donnera un aperçu de la tradition chrétienne et vous permettra facilement d'y prendre part. Les personnes de toutes les confessions ou celles n'en ayant aucune sont les bienvenues.

Assister aux vêpres chantées est un moyen simple de participer à un rituel de longue date qui, au fil du temps, confère un sentiment fort de continuité et peut constituer une véritable bénédiction pour les participants.

Le chant et l'influence de la musique

Je suis plongé dans l'univers de la musique depuis ma naissance. Mais je ne suis en rien spécial. Car tout au long de l'histoire, presque tous les êtres humains l'ont été. Dans toutes les sociétés traditionnelles, les chants et les danses font partie de la vie collective du groupe. La musique joue un rôle dans toutes les traditions religieuses. Même dans les sociétés laïques modernes, la musique est présente dans presque tous les foyers, à travers la radio, la télévision et les chaînes hi-fi, ainsi que dans de nombreux espaces publics, ne serait-ce que par l'intermédiaire de fonds sonores dans les centres commerciaux et les hôtels.

Ma mère jouait du piano, mon père de la flûte et mon grand-père paternel était organiste et chef de chœur à l'église, de même que l'un de ses fils, le petit frère de mon père. À l'âge de 5 ans, j'ai commencé à apprendre le piano et à l'âge de 15 ans, l'orgue. J'ai chanté dans le chœur de mes écoles anglicanes, dans le primaire et le secondaire. À Cambridge, en premier cycle, j'ai chanté dans un chœur madrigal. À l'époque, j'étais athée et je n'allais pas régulièrement à la messe. Néanmoins, j'aimais assister aux vêpres chantées. J'ai aussi joué de l'orgue à l'université.

Entre-temps, alors que j'étais en premier cycle, j'ai passé des vacances chez un ami près de Liverpool, où nous avons découvert les Beatles au Cavern Club, juste avant qu'ils ne soient catapultés vers les sommets de la gloire. Ils ont ouvert dans ma vie une nouvelle dimension d'expérience musicale. Et les Rolling Stones ont suivi peu après.

À l'époque où je travaillais et vivais en Inde, à Hyderabad, j'entendais souvent des groupes hindous, dans les villages et les temples, qui chantaient des *bhajans*, des chants dévotionnels adressés aux déesses et aux dieux, ainsi que de la musique extatique dans les lieux sacrés soufis. J'ai également vécu dans un ashram chrétien dans le Tamil Nadu, où je chantais cinq fois par jour.

J'ai rencontré en 1982 en Inde ma femme, Jill Purce. À l'époque, elle animait (et elle continue de le faire) des stages de guérison sonore et par le chant. C'est l'une des pionnières de la renaissance du chant spirituel en groupe, qui puise dans de nombreuses traditions culturelles, dont le chant diphonique russe et touvain. Dans ses stages, elle propose une expérience puissante et directe des principes fondamentaux du chant spirituel communs à toutes les traditions du monde entier.

Nous avons tous notre histoire avec la musique. Chaque fois, elle est différente. Comme l'explique le neurologue Oliver Sacks : « La musique a un impact considérable sur presque tout le monde, que nous le recherchions ou pas, que nous nous considérions comme sensibles à la musique ou pas. Ce penchant pour la musique se manifeste dès la tendre enfance, il est évident et fondamental dans toutes les cultures et remonte probablement au tout début de notre espèce. Cette "musicophilie" va de soi chez les êtres humains. »

Dans ce chapitre, j'évoquerai les origines évolutionnistes du chant et de la danse, ainsi que leurs effets sur le bien-être des gens, sur la physiologie des participants et sur la cohésion des groupes. J'examinerai la musique du point de vue de la physique et de la conscience et je terminerai en posant une question : pourquoi la plupart des cultures supposent-elles que les dieux, déesses, anges, esprits et Dieu aiment la musique ? S'agit-il purement et simplement d'une projection humaine ? Ou s'agit-il d'une intuition donnant accès à la nature de la réalité ultime ?

L'évolution du chant et de la musique

Les chants ne laissant pas de fossiles, nous ne disposons pas d'éléments concrets ayant trait aux activités vocales de nos lointains ancêtres. Mais nous pouvons en apprendre beaucoup en nous intéressant à d'autres espèces

animales, aux fossiles et aux restes archéologiques, ainsi qu'en comparant les traditions musicales humaines.

Charles Darwin a été le fer de lance de la réflexion sur l'évolution de la musique. Dans son livre *La Filiation de l'homme et la sélection liée au sexe*, il traite de « l'aptitude au chant ou à la musique et l'amour qu'ils font naître chez l'individu » dans de nombreuses espèces d'animaux. Il explique que certaines espèces d'insectes et d'araignées produisent des sons rythmés, généralement en frottant des structures spéciales disposées sur leurs pattes. Chez la plupart des espèces, seuls les mâles émettent ces sons. Selon lui, leur but principal était « d'appeler ou de charmer le sexe opposé ». Chez certaines espèces de poissons, les mâles émettent des sons lors de la saison du rut. Les vertébrés qui respirent de l'air ayant une trachée qui leur permet d'inspirer et d'expirer peuvent émettre des sons en modifiant la circulation de l'air grâce à un organe vibrant. Chez les amphibiens, en particulier chez les grenouilles et les crapauds, les mâles coassent et chantent au cours de la saison du rut, parfois en chœur. Certains reptiles produisent des sons, comme de nombreuses espèces d'oiseaux.

Comme le dit Darwin : « Chez la tortue, seul le mâle émet un bruit, et ce seulement au cours de la saison de l'amour. Chez les alligators, le mâle lamente ou vagit pendant cette même saison. Tout le monde sait que les oiseaux se servent volontiers de leurs organes vocaux pour faire la cour ; certaines espèces font ce que l'on pourrait appeler de la musique instrumentale. » Un exemple nous est fourni par le son tambourinant produit mécaniquement par la bécassine par l'intermédiaire de la vibration des plumes extérieures de sa queue, quand elle plonge dans l'air pour faire la cour. Quant au pic, il tambourine, à défaut de chanter, pour attirer ses partenaires, en donnant de rapides coups de bec sur des objets résonnants afin de créer un schéma sonore caractéristique. Darwin attire également notre attention sur des espèces de mammifères qui émettent des sons musicaux, en particulier les souris chantantes et les gibbons.

Non seulement de nombreuses espèces émettent-elles des sons, mais, de plus, elles semblent également attirées par la musique. Pourquoi ? Darwin n'avait pas de réponse :

« Mais si on continue de se demander pourquoi les sonorités musicales, dans un certain ordre et avec un certain rythme, procurent du plaisir à

l'homme et aux autres animaux, on ne pourrait donner d'autres raisons que le côté plaisant de certaines saveurs et odeurs. On pourrait déduire du fait qu'elles sont produites au cours de la saison du rut par une multitude d'insectes, d'araignées, de poissons, d'amphibiens et d'oiseaux qu'elles apportent une forme de plaisir aux animaux ; car si les femelles étaient incapables d'apprécier ce genre de sons et d'être excitées ou charmées par ceux-ci, les efforts et la persévérance des mâles et les structures complexes qu'ils sont souvent les seuls à pouvoir créer seraient vains ; et c'est impossible à croire. »

Chez la plupart des espèces animales, seuls les mâles chantent. Chez certaines espèces de singes et de grands singes, en particulier les gibbons, le chant est présent chez les deux sexes. C'est également le cas des êtres humains.

Darwin pensait que l'origine de la musique était très ancienne, ce qui permettrait d'expliquer sa présence dans toutes les cultures humaines. Il faisait remarquer que des flûtes fabriquées à partir d'os et de bois de rennes avaient été retrouvées dans des grottes, en compagnie d'outils en silex et de restes d'animaux éteints, ce qui suggère qu'elles avaient été fabriquées et utilisées il y a fort longtemps. La récente datation au carbone 14 de flûtes en os trouvées dans des grottes en France et en Allemagne a montré que les plus âgées avaient été fabriquées il y a environ 40 000 ans, peu après l'arrivée en Europe de notre espèce, l'*Homo sapiens*. Ian Cross, un chercheur moderne s'intéressant à l'évolution de la musique, pense que leur structure sophistiquée suggère qu'« il est probable que la musique ait eu une importance considérable pour un peuple qui venait d'arriver dans un environnement nouveau et potentiellement menaçant ». La musique a peut-être aidé ces nouveaux colons à s'adapter à l'univers inconnu et incertain qu'ils ont trouvé en Europe, en favorisant les liens et une plus grande cohésion de groupe. Et l'utilisation d'instruments de musique est probablement intervenue bien après l'apparition des chants et de la danse.

Darwin attire également notre attention sur l'importance de la musique pour créer des émotions. Il explique que chez les orateurs, certains éléments liés à la musique sont utilisés pour éveiller des sentiments chez le public. « Même les singes expriment des sentiments forts à l'égard de certaines sonorités : la colère et l'impatience quand les notes sont graves, la peur et la

douleur quand elles sont aiguës. » De plus, selon lui, la longue histoire évolutionniste de la sensibilité musicale contribuerait à expliquer ses effets sur les émotions :

« On pourrait supposer que les sonorités musicales et le rythme étaient utilisés par nos ancêtres semi-humains au cours de la saison du rut, quand les animaux de tous types sont excités non seulement par l'amour, mais également par les passions fortes que font naître la jalousie, la rivalité et le triomphe. En s'appuyant sur le principe profondément ancré des associations héréditaires, les sonorités musicales pourraient en l'occurrence faire vaguement resurgir les émotions fortes liées à une époque passée. »

Dans ce contexte, observait Darwin, il est certainement pertinent que « l'amour demeure le thème le plus courant de nos chansons ».

Darwin suggère également que l'évolution du chant et celle de la langue étaient étroitement liées. Selon lui, le chant est apparu en premier et c'est à partir de la musique que la parole a évolué. Mais un musicologue, Steven Brown, a avancé que la musique n'avait pas précédé le langage, mais que tous deux provenaient d'un système de communication commun, le « musilangage ». Quand ils se sont mis à diverger, le langage est devenu bien plus important pour communiquer avec exactitude, tandis que la musique a joué un rôle essentiellement social lié à l'unité et à la cohésion du groupe.

L'entraînement social

Les fossiles qui ont été retrouvés suggèrent que la capacité à émettre des sons proto-musicaux aurait pu commencer son évolution il y a 1,8 million d'années chez l'*Homo ergaster* et l'*Homo erectus*, qui marchaient tous les deux debout et dont la taille du cerveau avoisinait les 1 000 cm³, ce qui n'est pas très éloigné de la moyenne moderne de 1 400 cm³. Leur poitrine en forme de tonneau et leurs facultés vocales supérieures, ainsi que leur conduit auditif similaire à celui des êtres humains modernes, suggèrent que les sons de voix étaient déjà très importants dans leur vie sociale. Il y a 700 000 ans, avec l'émergence de l'*Homo heidelbergensis*, un conduit vocal

tout à fait moderne est apparu, ainsi que des oreilles dont la sensibilité aux sons propres à la parole et au chant était optimale.

Nul ne sait quand les sociétés humaines ont découvert les effets des mouvements et sonorités synchronisés. Les primates non humains ne sont pas capables de chanter ensemble en adoptant un rythme régulier, bien que les chimpanzés et les bonobos lancent par moments de courts appels synchronisés. Dès que les proto-humains ont développé cette faculté, il est probable que le chant et la danse aient émergé conjointement. En coordonnant leurs sons et leurs mouvements, ils ont découvert que le tout avait un impact supérieur à la somme des parties. Cette activité synchronisée aurait eu des effets considérables sur les membres du groupe, ainsi que sur d'autres espèces. Les prédateurs auraient été impressionnés par une telle démonstration de force et d'unité de la part du groupe.

Aujourd'hui encore, les randonneurs apprennent au Canada et aux États-Unis à réagir face aux ours, aux pumas et à d'autres prédateurs menaçants en essayant de paraître plus grands qu'ils ne le sont, c'est-à-dire en levant les mains et en faisant beaucoup de bruit. Si cela fonctionne pour une personne, cela doit marcher d'autant mieux avec dix personnes qui tapent du pied, bougent les bras et chantent de concert. Cela aurait également impressionné les autres groupes humains. De nombreuses sociétés tribales exécutaient des chants de guerre, qui existent aujourd'hui encore, mais sous forme domestiquée, par exemple lorsque l'équipe de rugby néo-zélandaise des All Blacks entonne le chant de guerre des Maoris, le *haka*, avant de commencer un match.

Les êtres humains ont coutume de s'entraîner mutuellement depuis très longtemps. Même dans les villes modernes, cette tendance émerge spontanément et inconsciemment. Lorsque les gens marchent ensemble et discutent, souvent, ils s'entraînent les uns les autres, à leur insu, et se mettent à marcher au même rythme. Cette tendance naturelle a été formalisée dans les défilés militaires. Lorsque les troupes marchent au pas cadencé, elles se déplacent avec davantage de cohésion et d'efficacité que si elles se contentaient de flâner en groupes aléatoirement composés. Il y a 2 000 ans, ce principe a joué un rôle important dans la discipline de l'armée romaine et de nos jours, les armées continuent de faire d'impressionnantes démonstrations de force lorsque des colonnes de soldats défilent, accompagnées de percussions et de musique martiale.

Les formes les plus répandues d'entraînement mutuel se trouvent dans le chant et la danse. Les gens respirent et produisent des sons ensemble, ils font des mouvements synchronisés. Alors, une relation sonore et rythmée s'établit avec les autres membres du groupe. Même quand les personnes ne participent pas à la création de la musique ou ne dansent pas, mais restent simplement assises dans le public, elles sont entraînées de manière inconsciente et beaucoup bougent ou battent la mesure au rythme de la musique.

Même si Darwin avait certainement raison quand il disait que la musique jouait un rôle dans l'esprit de compétition propre au rut, il négligeait le rôle coopératif de la musique dans les sociétés humaines, qui est aujourd'hui le thème dominant des discussions sur l'évolution de la musique. Dans les sociétés traditionnelles, la musique est essentiellement participative. Tout le monde participe en chantant, dansant ou les deux. À travers la participation musicale, les individus s'identifient au groupe, tout en vivant et exprimant des émotions ensemble. Dans la plupart des cultures, la musique est une composante essentielle des rituels, notamment les rites de passage, les mariages, les rites funéraires et les fêtes saisonnières. La musique contribue au maintien de la cohésion de groupe et en est une expression.

Ainsi, si l'on adopte une perspective évolutionniste, la musique a probablement émergé à la fois dans le contexte du rut et de la concurrence sexuelle, comme le suggérait Darwin, mais aussi pour exprimer la solidarité, la reliance et l'unité des groupes. En participant aux mêmes chants et danses, il est fréquent que les gens aient le sentiment d'appartenir à un tout plus vaste. Lors des danses traditionnelles, ils sont reliés à toutes les personnes qui ont pratiqué les mêmes danses et entonné les mêmes chants par le passé. Selon l'hypothèse de la résonance morphique (dont il était question au [chapitre 5](#)), ils sont en résonance avec leurs aïeux qui avaient chanté et dansé avant eux et ainsi, ils font revivre le passé dans le présent.

Le chant spirituel

Tous les experts en évolution de la musique conviennent que la musique vocale a précédé la musique instrumentale, comme c'est le cas dans notre

vie. Beaucoup de mères chantent pour leur bébé ou leur parlent en roucoulant, en adoptant une forme de langage parfois appelé « mamananais » ; de plus, beaucoup de jeunes enfants apprennent à chanter des comptines. S'ils apprennent à jouer d'un instrument de musique, ils le font généralement après avoir appris à chanter.

Le chant spirituel diffère du chant traditionnel essentiellement par sa répétitivité. Une formule courte peut être chantée sans discontinuer sur une mélodie simple, comme lorsque les hindous et les bouddhistes chantent des mantras. Ou alors, une mélodie simple peut être chantée de manière répétitive avec différents mots, comme lorsque l'on récite des prières et des psaumes dans les liturgies orthodoxe orientale, catholique et anglicane. Dans le chant spirituel, à l'inverse du chant traditionnel, il n'y a généralement pas de rythme fixe ; souvent, le chant suit le rythme des mots.

Ce que je sais au sujet du chant spirituel provient en grande partie de ma femme, Jill Purce, qui, comme je l'ai déjà dit, anime des stages sur la voix et enseigne le chant spirituel depuis plus de quarante ans. Elle a inventé une façon d'enseigner comment faire l'expérience de la puissance vocale qui est commune à toutes les traditions spirituelles. Dans ces stages, elle montre en quoi le chant spirituel, en particulier quand il est répétitif, crée littéralement une résonance entre les gens au sein du groupe.

Par le chant de mantras, tout le groupe peut même entrer dans une forme de résonance avec ceux qui ont entonné les mêmes chants auparavant (voir discussion précédente). Voici certains des principes fondamentaux qu'elle enseigne au sujet des voyelles et des mantras.

Les voyelles

Comparé à la parole, le chant spirituel nécessite d'allonger les sons voyelles. Les voyelles sont produites la bouche ouverte, avec un flux continu d'air en provenance des poumons. Quant aux consonnes, elles interrompent le flux de l'air et sont articulées en le bloquant (p, b, t, d, k, g), en le détournant dans le nez (n, m) ou en l'obstruant (f, v, s, z).

Même quand on les chante sur la même note, les voyelles donnent des sons différents. En effet, elles ont différentes structures d'harmoniques, provoquées par les différentes formes existant au sein de la gorge et de la

bouche et modulées par la position de la langue. Ces sons voyelles créent des schémas vibratoires spécifiques, non seulement dans les organes vocaux, mais également dans d'autres parties du corps.

Vous pouvez en faire l'expérience par vous-même. Bouchez-vous les oreilles avec le bout des doigts. Puis tentez de chanter sur une seule note les voyelles *i*, *è*, *a*, *o* et *ou*. Plus vos oreilles seront bouchées efficacement, plus vous ressentirez les vibrations à l'intérieur du corps, à différents endroits. Par exemple, quand vous faites ce petit exercice, vous vous apercevez que le son *a* se situe essentiellement dans la poitrine et le son *i* dans la tête : il fait vibrer votre crâne, votre cerveau.

Les consonnes *m* et *n* ont également des effets vibratoires que vous pouvez ressentir en vous bouchant les oreilles et en fredonnant *mmm* et *nnn*.

Les mantras

Les mantras sont des sons sacrés ; ils sont souvent dans une langue ancienne, telle que le sanskrit. Certains sons, ou séries de sons, sont destinés à traiter des maladies spécifiques ou d'autres circonstances, d'autres à atteindre un état de clarté et de vacuité, et d'autres enfin servent à se relier à une lignée d'enseignants.

On trouve des chants spirituels semblables à des mantras dans de nombreuses traditions, y compris chez les soufis, qui sont les mystiques musulmans, chez lesquels des formes de chant sont associées à des mouvements corporels et une respiration en rythme, ce qui peut contribuer à faire rentrer les pratiquants dans un état d'extase ou de félicité. En chantant ensemble, en respirant et en faisant les mêmes sons, ils entrent en synchronie les uns avec les autres.

Certains mantras sont exotériques, c'est-à-dire qu'ils sont très connus et qu'ils sont un aspect essentiel de la prière et des pratiques rituelles classiques, tandis que d'autres sont ésotériques, ce qui signifie qu'ils sont transmis de l'enseignant au disciple, en privé.

Le mantra le plus connu et le plus fondamental dans la tradition hindoue est ॐ, *Om*, ou *Aum*. Voici ce que cela donne à peu près : *aa-ou-mm*. Vous pouvez explorer ses effets physiques immédiats en vous bouchant les

oreilles et en le récitant sur une seule note. Personnellement, je sens que le son *aa* vibre essentiellement dans ma poitrine. Ensuite, si je passe au son *o* court (comme dans « beau »), les vibrations montent vers la gorge, puis quand je passe au son *ou*, cela vibre dans la partie basse de ma tête ; enfin, le son *mm* crée des vibrations qui se déploient à partir de mon nez.

Le mantra le plus fondamental dans les traditions chrétienne, juive et musulmane est *Amen*, qui est assez similaire à *Om*. Mais bien que l'épellation soit *Amen* dans la translittération latine, sa prononciation d'origine, dans la tradition juive, dans les églises orthodoxes orientales et dans l'islam, est *amine* (écrit *αμην* dans le Nouveau Testament grec).

La forme originelle, *αμην*, est un mantra plus puissant que la translittération latine. Essayez par vous-même les deux versions. Quand j'essaye la forme latine, les voyelles *aa* et *êê* vibrent dans ma poitrine, tandis que la vibration est transférée au niveau du nez sur le *mm* et le *nn*. Quand je chante *aa-mii-nn*, l'effet est très différent. Après la vibration nasale du *mm*, le son *i* résonne dans la partie extérieure de mon crâne, avant que la résonance ne revienne dans la zone nasale sur le *nn*.

Les mantras exotériques sont très connus et utilisés, tandis que les mantras ésotériques sont plus spécialisés et se transmettent oralement d'enseignant à disciple sur de nombreuses générations. Les Tibétains franchissent de longues distances pour recevoir la transmission d'un mantra de la part d'un enseignant. Par la suite, lorsque les pratiquants utilisent ces mantras, dans les traditions hindouiste et tibétaine, ils croient, comme je l'ai indiqué, ainsi entrer en contact avec toute la lignée des enseignants. Ils sont alors en reliance avec le degré de réalisation de ces enseignants, c'est-à-dire avec leur état de connexion spirituelle avec la conscience ultime.

Sur ce point, il y a convergence entre la compréhension traditionnelle des mantras et ma propre perception de la résonance morphique. Lorsque des gens chantent des mantras en groupe, il y a au minimum trois résonances simultanées : la première est une résonance physique créée par le conduit vocal et les os, comme nous l'avons précédemment vu, la deuxième est une résonance qui entraîne les membres du groupe, qui chantent alors de concert les mêmes sons sur un même rythme et la troisième est une résonance morphique entre les participants qui chantent sur le moment et ceux qui ont chanté le même mantra par le passé, ce qui crée une reliance à travers le temps.

Les effets du chant en groupe

L'un des avantages du chant spirituel répétitif ou du chant de chansons simples à l'unisson est que tout le monde peut participer, même si les gens pensent ne pas avoir une belle voix et chanter faux. Il ne fait aucun doute que cette expérience de reliance et d'unité est l'une des raisons majeures du recours au chant dans presque toutes les sociétés, communautés et religions traditionnelles. De plus, c'est probablement l'une des raisons principales pour lesquelles tant de personnes rejoignent un chœur d'église ou un chœur associatif dans le monde moderne. Il s'agit d'une activité volontaire et les gens n'y participeraient pas s'ils n'en tiraient pas certains bienfaits. Effectivement, des études scientifiques portant sur des choristes ont révélé que la plupart affirmaient que le chant en groupe leur faisait du bien et contribuait à leur bien-être mental et émotionnel.

Ces impressions subjectives s'accompagnaient également de changements physiologiques mesurables. Les échantillons de salive prélevés sur les participants avant et après le chant ont montré des augmentations significatives de l'immunoglobuline A (s-IgA), ce qui indique un renforcement du système immunitaire. Cette forme d'immunoglobuline est sécrétée en externe dans des liquides corporels, dont le mucus, dans les appareils pulmonaire, génital et digestif, et constitue la première ligne de défense contre les infections microbiennes. Au cours d'une étude portant sur un chœur traditionnel, le taux de s-IgA a augmenté en moyenne de 150 % au cours des répétitions et de 240 % lors du spectacle.

Les études portant sur des personnes résidant en maison de retraite et chantant en groupe ont montré des réductions significatives des mesures homogénéisées concernant le stress et la dépression, en comparaison avec les résidents qui ne chantaient pas. Lors d'une étude ayant duré un an, on a constaté des améliorations significatives de la santé physique et mentale de personnes âgées autonomes qui faisaient de la chorale dans une association. Chez les patients atteints de démence, le fait de chanter et d'écouter de la musique apaisait certains de leurs symptômes, parmi lesquels la dépression, l'agitation et les comportements agressifs.

Après avoir passé en revue de manière approfondie des recherches portant sur les effets de la chorale, un groupe de chercheurs a ainsi résumé ses conclusions :

- faire partie d'une chorale procure de la satisfaction et met de bonne humeur, ce qui neutralise les sentiments de tristesse et de dépression.
- Chanter améliore la concentration, ce qui réduit l'inquiétude.
- Le chant s'accompagne d'une respiration profonde et contrôlée, qui agit sur l'anxiété.
- Faire partie d'une chorale procure un sentiment de soutien social et d'amitié, ce qui réduit les sentiments d'isolement et de solitude.
- Faire partie d'une chorale nécessite une éducation et un apprentissage, ce qui maintient le mental en activité et contrebalance le déclin des fonctions cognitives.
- Faire partie d'une chorale nécessite de participer aux répétitions avec engagement et régularité, ce qui incite les participants à éviter l'inactivité physique.

Les bienfaits de la musique ont été si clairement établis qu'ils sont à la base d'une profession thérapeutique, la musicothérapie, qui peut être utilisée pour aider les adultes comme les enfants atteints de troubles comportementaux et émotionnels à gérer la souffrance, à se détendre et à faire face à beaucoup d'autres situations. Cette thérapie peut même aider les femmes enceintes et leurs bébés.

À partir de l'âge de 3 mois environ, le fœtus peut entendre des sons et il réagit à la musique en faisant des mouvements dans l'utérus, comme on peut le voir en faisant des examens. En outre, les bébés et les nourrissons sont souvent calmés par la musique, raison pour laquelle, dans de nombreuses cultures, les mères leur chantent depuis toujours des berceuses.

Il n'est pas étonnant qu'une musique stimulante ait des effets physiologiques tonifiants et ait tendance à augmenter la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire et la tension artérielle, en partie grâce à la sécrétion d'adrénaline ; quant à la musique lente, elle est associée à une diminution de ces mesures. Ces changements physiologiques sont contrôlés par l'activité du tronc cérébral, cette partie du cerveau qui est reliée à la moelle épinière, qui elle-même permet de relier la partie principale du cerveau au reste du corps par l'intermédiaire des nerfs moteurs et sensitifs.

Le tempo musical agit sur l'activation des neurones dans le tronc cérébral, qui entrent alors en synchronie avec la musique. Une synchronisation similaire se produit dans le cervelet, qui est chargé de la coordination des mouvements et de l'équilibre. Le tronc cérébral et le cervelet sont tous deux des parties du cerveau qui étaient présentes au début de notre évolution : c'est ce que l'on appelle le « cerveau reptilien ».

Les effets des différentes formes de son peuvent être associés aux instincts évolutionnistes de jadis, comme l'expliquent dans leur étude deux chercheurs, les Drs Chanda et Levitin :

« La musique communément qualifiée de “stimulante” imite des sons de la nature, par exemple les cris d'alerte de nombreuses espèces, qui signalent des événements potentiellement importants (par exemple, des sons forts avec un début soudain et un motif court et répétitif). Il est intéressant de noter qu'un affect positif et l'anticipation de récompenses ont également été associés à des cris à motif court et à fréquence élevée. Par la suite, cela augmente la stimulation du système nerveux sympathique (fréquence cardiaque, pouls, conductance cutanée et respiration). À l'inverse, les musiques “relaxantes” imitent des sons apaisants de la nature, par exemple des vocalisations, ronronnements et roucoulements maternels (c'est-à-dire des sons doux et graves ayant une enveloppe à amplitude progressive), ce qui calme le système nerveux sympathique. »

Si les rythmes sont principalement reliés au tronc cérébral et au cervelet, les mélodies sont essentiellement traitées dans l'hémisphère droit du cortex cérébral, c'est-à-dire la partie du cerveau qui est opposée à celle où se trouvent les principales aires de traitement du langage. Il n'est pas non plus surprenant que les musiques plaisantes activent également des aires cérébrales (dans la voie mésolimbique) qui jouent un rôle dans la stimulation et l'expérience du plaisir.

La musique a un autre effet qui trouve ses racines dans l'histoire lointaine de notre évolution : elle agit sur la sécrétion de l'ocytocine, l'hormone de l'amour, que l'on trouve chez de nombreux invertébrés et chez tous les vertébrés, chez lesquels elle est produite dans le cerveau et sécrétée par la glande pituitaire (chimiquement, l'ocytocine est un peptide, fabriqué à partir de neuf acides aminés). Cette hormone joue un rôle dans le

comportement reproducteur et dans la ponte des œufs, même chez les vers de terre ; de plus, elle agit sur les grenouilles, crapauds, reptiles et oiseaux lorsqu'ils se font la cour et ont une activité sexuelle, en stimulant le rapprochement et le chant. Il en va de même chez les mammifères, parmi lesquels les souris chantantes et les hamsters.

De même, chez les êtres humains, l'ocytocine joue un rôle dans la création de liens sociaux, l'activité sexuelle et lors de l'accouchement. Chez les mères qui allaitent leurs enfants, la sécrétion d'ocytocine dans le sang joue un rôle dans le réflexe d'éjection du lait, qui se produit généralement lorsque les mères entendent leurs bébés crier. Le taux d'ocytocine à l'intérieur du cerveau ne peut être mesuré directement, mais sa concentration dans le sang augmente chez les bébés qui entendent leur mère leur chanter des chansons en mamanaï. Au cours d'autres études, le taux d'ocytocine augmentait lorsque les sujets chantaient, et les patients hospitalisés se remettant d'une opération et qui entendaient de la musique relaxante étaient plus détendus et avaient des taux d'ocytocine plus élevés que les patients qui n'écoutaient pas de musique. L'ocytocine favorise la confiance ; elle diminue la peur et l'anxiété.

La privation de musique

Comme nous venons de le voir, la musique a de nombreux effets positifs sur la santé, le bien-être, les liens sociaux et la cohésion de groupe, le corollaire devant être que la privation de musique a des effets négatifs sur ces mêmes paramètres.

Dans son livre *Dancing in the Streets*, Barbara Ehrenreich explique que la privation de musique est associée à une augmentation des cas de dépressions dans la société laïque moderne, dans laquelle peu de gens chantent ensemble.

Dans de nombreuses sociétés tribales et communautés de chasseurs-cueilleurs, presque tout le monde chantait et dansait ensemble. Mais à mesure que les sociétés agricoles se sont développées et ont vu l'essor des villes et des hiérarchies sociales, un conflit est apparu entre la danse extatique et la préservation de l'ordre social. En effet, les personnes en état d'extase ont moins conscience de ce qui se passe autour d'elles et des

contraintes sociales normales. Elles sont plus ouvertes à des états modifiés de conscience, pouvant se traduire par un sentiment de reliance spirituelle et de grande joie. Dans les sociétés hiérarchiques, la préservation de la dignité et de l'autorité des personnes qui sont parvenues en haut de l'échelle sociale est en conflit avec leur participation à des danses avec des personnes qui leur sont socialement inférieures. Dans certaines sociétés, des fêtes contribuaient néanmoins à apaiser cette tension en permettant une inversion de l'ordre social, comme c'était le cas, le 17 décembre dans la Rome antique, avec les saturnales, des fêtes au cours desquelles les serviteurs devenaient les maîtres et inversement.

J'ai moi-même vécu cette inversion des rôles en Inde. Alors que je travaillais pour mon institut de recherche près d'Hyderabad, je vivais dans l'aile d'un palais qui tombait en ruine. Il était la propriété d'un jeune raja, dont la famille appartenait à la noblesse traditionnelle de l'état d'Hyderabad. Le raja et sa femme, la rani, étaient de fervents hindous et habituellement, ils menaient une vie calme. La veille de la fête des couleurs, Holi, peu avant l'équinoxe de printemps, ils m'ont invité à me joindre à eux autour du feu de joie qui avait été allumé dans la cour du palais.

Lors de ma première année en Inde, je ne savais pas à quoi m'attendre et ce qui s'est passé m'a ébahi. Je me suis retrouvé dans un rassemblement où étaient conviés tous les serviteurs et leurs amis. Les danses autour du feu de joie étaient sauvages. Le jeune *mali*, ou jardinier, qui était un jeune homme dynamique, était désormais le maître et il proférait des insultes à l'encontre du raja, en lui parlant de manière extrêmement irrespectueuse et familière, ce qui ne manquait pas de susciter des éclats de rire. Le lendemain matin, la rani m'a tendu un verre d'une « boisson spéciale Holi », qui s'est avérée être du *bhang*, une puissante concoction à base de cannabis. Sous l'effet de la drogue et d'humeur très festive, nous étions tous en train de courir et de nous asperger d'eau colorée. Là encore, il n'y avait aucune distinction de classe ou de caste. Tout le monde s'amusait. Le lendemain, la vie normale a repris son cours, mais très différemment.

Dans l'Ancien Testament, la danse était célébrée dans les psaumes et bien sûr, c'était une activité courante dans les fêtes de mariage et autres célébrations. Mais elle occasionnait un conflit inéluctable avec la hiérarchie et la dignité. Le roi David a pris part à moitié nu à une danse dans les rues de Jérusalem (2 Samuel 6 :14), mais sa femme, Mical, ne l'entendait pas de

cette oreille. Elle a rétorqué à son époux qu'il s'était déshonoré en se découvrant « aux yeux des servantes, de ses serviteurs, comme se découvrirait un homme de rien ! » (2 Samuel 6 :20). Par ailleurs, les prophètes hébreux désapprouvaient les danses extatiques que pratiquaient les juifs avec les autres habitants de la Palestine. Une succession de prophètes a condamné leurs danses, qui se déroulaient dans des buissons sacrés consacrés aux déesses cananéennes et pouvaient tourner à l'orgie.

Il y a eu un conflit similaire dans la Grèce antique, entre des rituels extatiques associés au dieu du vin, Dionysos, et les forces qui exerçaient la discipline militaire. Ce conflit a été mis en scène dans la pièce d'Euripide *Les Bacchantes*. Penthée, le roi guerrier, a tenté de réprimer les danses sauvages des ménades, des femmes qui accompagnaient Dionysos. Mais à la fin, il n'a pas pu résister : il s'est déguisé avec des vêtements de femme et il est allé danser, pour finalement subir une mort terrible en étant mis en pièces, membre après membre, par sa propre mère.

De même, dans la Rome impériale, les personnes riches et importantes n'étaient pas censées s'adonner à des danses indignes en public. Néanmoins, le culte dionysien de Bacchus (l'équivalent romain de Dionysos) est devenu de plus en plus populaire, jusqu'à ce qu'on le considère comme une menace. Il a été violemment réprimé en l'an 186 av. J.-C., date à laquelle environ 7 000 hommes et femmes ont été arrêtés et la plupart exécutés pour avoir pris part à des rites bachiques. Les dieux et déesses de jadis étaient accessibles grâce à la danse et à l'extase induite par des rituels. À l'inverse, les nouveaux dieux célestes, tels que Yahvé et Zeus, parlaient par l'intermédiaire de prophètes et de prêtres.

Avec l'arrivée de Jésus, la situation a une nouvelle fois changé. Jésus avait un aspect dionysien, qui est commémoré lors de l'eucharistie par le vin que boit le prêtre. Son premier miracle a été de transformer environ 800 litres d'eau en vin lors d'une célébration de mariage, une fois les réserves de vin terminées (Jean 2 :1-11). Lors des rassemblements des premiers chrétiens, on avait coutume de faire la fête, de boire et probablement aussi de danser ; mais, tout au long de l'histoire chrétienne, ces célébrations joyeuses ont provoqué des tensions, dues à la méfiance de certains à l'égard des comportements tumultueux.

Au Moyen Âge, les fêtes et carnavals étaient largement tolérés par l'église catholique. Mais lors de la Réforme, ces célébrations populaires ont

été dénoncées par certains des réformateurs, en particulier les calvinistes. Au ^{xvii}^e siècle, en Angleterre, les puritains ont tenté de supprimer définitivement la danse et ont abattu les arbres de mai autour desquels on dansait dans les villes et villages. Mais il n'y a pas eu que des inconvénients. Avant la Réforme, les congrégations ne jouaient qu'un rôle limité lors de l'office, mais après, en particulier dans l'Allemagne luthérienne, on encourageait les gens à chanter. De plus, Luther lui-même aimait danser.

Bien que la dépression existât probablement autrefois, Ehrenreich fait remarquer qu'à partir du ^{xvii}^e siècle, elle est devenue une caractéristique toujours plus répandue dans la culture européenne. La mélancolie était en hausse, en particulier dans les pays protestants. Comme on mettait alors l'accent sur l'autonomie de l'individu, cela engendrait une plus grande liberté, mais également un isolement plus important. Parallèlement aux perturbations sociales vécues par les nombreuses personnes qui quittaient les villages pour s'installer dans les villes, l'apparition de l'individualisme s'est accompagnée d'une hausse de l'anxiété et de la dépression.

Au ^{xix}^e siècle et au début du ^{xx}^e siècle, les explorateurs et missionnaires européens étaient souvent consternés devant les danses extatiques qu'accomplissaient les peuples autochtones, en particulier lorsqu'ils entraient en transe et parfois bavaient, ne ressentaient pas de douleur, avaient des visions et se croyaient possédés par des esprits ou déités. Dans l'introduction d'un livre sur les danses tribales publié en 1926, l'auteur, W. D. Hambly, demande l'indulgence de ses lecteurs :

« La personne qui étudie la musique et les danses primitives devra prendre l'habitude de faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des activités des races arriérées. [...] La musique et les danses furieuses accomplies à la lumière du feu dans des forêts tropicales ont souvent provoqué la censure et le dégoût des visiteurs européens, qui n'y ont vu que grotesque ou sensualité. »

Les Occidentaux éduqués pratiquaient des danses plus calmes, là où leurs compatriotes moins éduqués continuaient de danser sauvagement lors de carnavals et autres festivités.

Aux Caraïbes et dans les Amériques du début du ^{xix}^e siècle, la musique jouée par les esclaves d'origine africaine était non seulement perturbante sur le plan émotionnel pour certains des esclavagistes blancs, mais elle constituait également une menace politique. Des révoltes éclataient souvent au moment des festivals ou de célébrations, y compris à Noël, lorsque les danses éveillaient chez ces opprimés un plus grand esprit de solidarité, de communauté et de coopération. Ce contexte historique est l'une des raisons pour lesquelles la révolution du rock'n'roll, qui a commencé à la fin des années 1950, a eu un effet si profond sur la société blanche. On y voyait le retour des opprimés. La musique des artistes blancs, à commencer par Elvis Presley et ceux qui ont suivi, était inspirée d'une musique afro-américaine, qui était elle-même profondément enracinée dans la musique religieuse noire. Les chanteurs noirs des années 1950 et 1960, tels que Ray Charles, Little Richard et Aretha Franklin, ont reconnu s'être inspirés de la musique religieuse noire et beaucoup d'entre eux chantaient des chansons religieuses et laïques.

La révolution du rock'n'roll a en partie transmis aux personnes de descendance européenne le sens du rythme afro-américain. Et à partir des années 1960, grâce aux festivals de musique, tels que le festival de Glastonbury en Angleterre, on a retrouvé en partie l'esprit festif d'antan. Mais hormis le fait qu'il s'agit d'événements laïques, et non religieux, il y a une grande différence avec les célébrations à l'ancienne. Aujourd'hui, les gens dansent dans des festivals, des boîtes de nuit et dans des soirées, mais la plupart ne chantent pas ou ne font pas de musique par eux-mêmes. Ils sont consommateurs plutôt que créateurs. Si l'écoute de la musique suffisait à elle seule à neutraliser la dépression, cette dernière aurait décliné au cours des dernières décennies, dans la mesure où la musique est désormais omniprésente grâce à la radio, aux enregistrements, aux fonds sonores, aux bandes originales de films, aux publicités, aux lecteurs de musique portables et à Internet. Mais les cas de dépression ont augmenté, et non diminué.

Les gens qui vont à l'église continuent de chanter ensemble, comme ceux qui font partie d'une chorale. Mais la majorité de la population en Europe, et maintenant aux États-Unis, ne chante ni à l'église, ni dans des chorales. Peut-être est-ce l'une des raisons qui expliquent la popularité du karaoké, qui permet à de nombreuses personnes de se remettre à chanter. Il vaut d'ailleurs probablement mieux chanter quelque chose plutôt que rien du

tout. Mais le chant spirituel est peut-être plus efficace que le chant purement laïque, car il peut entraîner un sentiment de reliance non seulement avec autrui, mais avec la conscience immatérielle, ce qui permet de transcender la dimension humaine et d'accéder à la dimension divine. Tel a été au moins l'expérience de Mahalia Jackson, une chanteuse noire de gospel, qui a déclaré : « Je chante la musique de Dieu, parce qu'elle me rend libre. Elle me donne de l'espoir. Avec le blues, quand on a fini, on a toujours le blues. »

Les déesses, dieux et esprits de la musique

Les déesses, dieux, anges, esprits et Dieu lui-même aiment la musique. Leurs dévots leur adressent des chants, les invoquent à travers des chansons, font leurs louanges à travers des psaumes et des hymnes et les anges eux-mêmes sont des musiciens, comme le dit la version anglaise d'un chant de Noël, *Adeste Fideles* : « Chante, chœur d'anges, chante dans la joie et l'allégresse¹. »

Dans la Grèce antique, on pensait que c'était des déesses, les muses, qui inspiraient les artistes. C'est d'ailleurs du mot « muse » que provient le mot « musique ». Dans la mythologie grecque, Orphée, musicien légendaire et archétype du chanteur inspiré, était le fils d'une muse. De même, en Inde, on croit que la musique est inspirée par une déesse, Sarasvati, qui est souvent représentée en train de jouer de la vina, un instrument à cordes. Dans le sud de l'Inde, les concerts de musique indienne classique commencent généralement par l'invocation de cette déesse.

Les juifs, les chrétiens et les musulmans croient tous que Dieu aime la musique. Ces trois traditions considèrent que les psaumes sont des chants sacrés et dans le Coran (sourate 6 :163), Dieu en est identifié comme la source : « Et Nous avons donné les Psaumes à David. » Beaucoup de psaumes traitent de la musique, parfois d'origine humaine et d'autres fois d'origine non humaine, comme dans le psaume 98 : 5–9 : « Chantez à l'éternel avec la harpe ; avec la harpe, chantez des cantiques ! Avec les trompettes et au son du cor, poussez des cris de joie devant le roi, l'éternel !

[...] Que les fleuves battent des mains, que toutes les montagnes poussent des cris de joie devant l'éternel ! »

Pas moins de trois psaumes (96, 98 et 149) commencent par l'exclamation : « Chantez à l'éternel un cantique nouveau ! » Depuis le ^{xvi}^e siècle, la tradition musicale religieuse en Occident, aussi bien chez les catholiques que chez les protestants, a produit une incroyable variété de nouveaux chants, dont certains sont d'une très grande beauté. Et Dieu aime non seulement les nouveaux chants, mais, comme dans d'autres traditions religieuses, les chansons anciennes, les chants traditionnels et les prières chantées.

Pourquoi les êtres spirituels aiment-ils la musique ? Les athées et les humanistes séculiers ont une réponse toute faite. Les êtres spirituels ne peuvent aimer la musique, puisqu'ils n'existent pas. Selon eux, les êtres humains projettent leur amour de la musique sur des dieux, déesses et anges imaginaires. Ainsi, ils pensent que dans la musique sacrée et les chants spirituels, les êtres humains ne se relient pas à des formes supérieures de conscience, mais seulement à une activité électrochimique dans leur cerveau.

À l'inverse, la plupart des traditions religieuses, voire toutes, émettent l'hypothèse, sans la remettre en question, que la réalité ultime de l'univers est vibratoire ou acoustique, tout en étant consciente. D'après plusieurs récits hindous, l'univers a été créé par des sons primordiaux, en particulier le mantra *Om*. Dans la tradition judéo-chrétienne, Dieu crée en parlant. Le Verbe divin, appelé en grec *logos*, est la deuxième personne de la Sainte Trinité chrétienne. Dieu le Père prononce le Verbe ; quant au Saint-Esprit, il est le souffle à travers lequel le Verbe est exprimé.

Dans le mythe d'Er, qui clôt *La République*, Platon décrit l'itinéraire de l'âme à travers les cercles tourbillonnants des cieux, qui portent les planètes, chaque niveau planétaire émettant une note spécifique, le tout créant une harmonie cosmique. Le poète romain Cicéron (106-43 av. J.-C.) a lui aussi écrit un livre intitulé *De la République*, partiellement inspiré de Platon, dans lequel il inclut là encore un cheminement céleste, appelé « le songe de Scipion », au cours duquel le défunt grand-père de Scipion émilien le guide. Il se rend dans la Voie lactée, à l'endroit où résident les défunes âmes, ce qui lui permet de se retourner pour regarder les sphères planétaires comme s'il les voyait de l'extérieur, un peu comme un astronaute

surhumain. Dans sa vision du cosmos, la Terre se situe au centre, elle est encerclée par la Lune, puis viennent les sphères des autres planètes, avant qu'il entende un grand son plaisant provoqué par le mouvement des sphères. Son grand-père lui explique : « Les hommes qui ont su imiter cette harmonie avec la lyre et la voix se sont ouvert la route vers ces régions célestes, aussi bien que tous les nobles génies qui ont fait luire dans les ténèbres de la vie humaine les rayons de la lumière divine. Mais les oreilles des hommes, remplies de cette harmonie, ne savent plus l'entendre. »

Bien sûr, nous avons aujourd'hui une cosmologie très différente et la Terre ne se situe plus au centre de l'univers. Les études des mouvements planétaires de Johannes Kepler (1571-1630) ont montré que les planètes tournent autour du Soleil non pas en décrivant des cercles, mais des ellipses. En 1619, il a parlé des chants planétaires en décrivant leur véritable musique comme étant polyphonique, et non issue d'une gamme statique, comme dans des visions préalables de l'harmonie des sphères. Selon Kepler, en se déplaçant dans leurs orbites elliptiques, les planètes accélèrent et ralentissent, ce qui crée une imbrication des sonorités. Il est d'ailleurs intéressant de noter que Kepler a publié ses découvertes dans un traité intitulé *Harmonices Mundi* (L'harmonie du monde).

Bien entendu, les planètes ont toujours des orbites elliptiques avec des périodes ou fréquences spécifiques et le Soleil a un mouvement orbital dans la galaxie, tout comme les autres étoiles. Ces fréquences sont beaucoup trop lentes pour être enregistrées sous forme de sonorités par l'ouïe humaine, mais s'il existe un esprit galactique, il se pourrait bien qu'il entende les rythmes répétitifs de tous ces mouvements célestes sous forme de sonorités ou d'attributs, créant une forme de musique planétaire, stellaire et galactique.

En arrière-plan de toutes ces théories musicales du cosmos, il y avait les enseignements précurseurs de l'école de Pythagore dans la Grèce antique. Les pythagoriciens croyaient que les chiffres, les ratios et les proportions sous-tendaient tout le cosmos. Ils ont également montré que la musique constitue un pont entre la quantité et la qualité, entre les mathématiques (les aspects mesurables de la musique) et l'expérience subjective. Les intervalles musicaux pouvaient être à la fois entendus en conscience et exprimés mathématiquement. Par exemple, si une flûte est deux fois plus longue qu'une autre, les notes qu'elle émettra seront plus graves d'une

octave. Et si elle est deux fois plus petite, les notes seront plus aiguës d'une octave. Il en va de même pour la longueur des cordes d'un instrument à cordes (à épaisseur et tension constantes). Ces principes s'appliquent également à nos cordes vocales, qui sont similaires à des cordes classiques.

La science contemporaine suit les mêmes principes, mais nous donne davantage de détails au sujet de la relation entre la quantité et la qualité. Si l'on marque un rythme une fois par seconde, on entend une série de rythmes que l'on peut compter. Mais à mesure qu'on accélère et qu'on atteint environ 20 rythmes par seconde (20 hertz), on ne peut plus les compter, et à la place, on entend des notes graves, c'est-à-dire des attributs spécifiques. À mesure que la fréquence augmente, les notes se font de plus en plus aiguës. Dans une fourchette comprise entre 20 et 20 000 Hz, on entend les vibrations sous forme de sonorités, de caractéristiques. Pourtant, elles sont également mesurables quantitativement sous forme de fréquences. Dans le système d'accordage conventionnel, la note *la* qui se trouve au-dessus du *do* central a une fréquence de 440 Hz. La note *la* qui se situe une octave plus bas a quant à elle une fréquence de 220 Hz, tandis que le *la* situé une octave plus haut est à 880 Hz.

La mécanique quantique a élargi ces principes pythagoriciens aux particules fondamentales de matière, qui ne sont pas faites d'éléments solides, mais sont des structures vibratoires, comme c'est le cas de la lumière. Ainsi, les atomes, les molécules et les cristaux sont tous des structures vibratoires. En effet, dans la nature, tout est rythmique ou vibratoire, y compris notre physiologie, avec nos ondes cérébrales, les battements de notre cœur, nos schémas respiratoires, nos cycles journaliers de veille et de sommeil, les cycles menstruels chez les femmes et les cycles annuels chez tout un chacun.

Pour les panpsychistes, il pourrait bien y avoir de nombreuses formes d'esprit ou de conscience de la nature, chacune ayant différents attributs et sensations à son niveau. Et si les structures ondulatoires, à de nombreux niveaux, devenaient conscientes, depuis les plus petites, dans les particules subatomiques, jusqu'aux plus grandes, dans les amas galactiques et même dans tout le cosmos ? Et si la qualité, c'est-à-dire les sons, et la quantité, c'est-à-dire les fréquences et les amplitudes, allaient de pair dans les esprits à tous les niveaux de complexité, et pas seulement chez les animaux ? Et si toute la nature pouvait être perçue sous forme musicale ?

Un musicien indien soufi, Hazrat Inayat Khan (1882-1927), a exprimé ainsi cette possibilité :

« La musique telle que nous la connaissons dans la langue du quotidien n'est qu'une miniature : c'est ce que notre intelligence a saisi de la musique ou de l'harmonie de tout l'univers qui œuvre derrière nous. L'harmonie universelle est à l'arrière-plan de la représentation limitée que nous appelons la musique. Notre perception de la musique, l'attrait que nous avons pour elle, montre qu'elle réside dans les tréfonds de notre être. La musique sous-tend le fonctionnement de tout l'univers. Elle est non seulement le but extraordinaire de la vie, mais elle est surtout la vie elle-même. »

Une perception similaire sous-tend la première partie du *Silmarillion*, de J. R. R. Tolkien, l'auteur du *Seigneur des anneaux*, qui raconte le mythe créateur de l'univers Eä, qui contient la Terre du Milieu. Le récit commence par la création d'êtres angéliques :

« Il y avait Ilúvatar, le Père de Tout, et il créa tout d'abord les Ainur, les Bénis, qui étaient issus de sa pensée, et ils étaient avec lui avant que nulle autre chose eût été conçue. Et il s'adressa à eux, leur proposant des thèmes de musique, et ils chantèrent devant lui, et il était heureux. Mais, pendant un long moment, ils chantèrent seulement chacun de son côté, ou par petits groupes, pendant que le reste écoutait ; car chacun ne comprenait que cette partie de l'esprit d'Iluvatar de laquelle il provenait, et ils ne progressaient que lentement dans la compréhension de leurs frères. Cependant, comme ils écoutaient, ils en arrivaient à une compréhension plus profonde, et grandissaient dans leur unisson et leur harmonie. »

La Création par la musique telle qu'elle a été imaginée de manière poétique par Tolkien nous aide à renforcer notre imagination. La musique cosmique dépasse de loin notre champ normal d'expérience, mais les mythes de la Création et les conteurs nous aident à avoir un aperçu d'un monde conscient existant bien au-delà de notre mental limité, mais auquel nous sommes reliés par l'expérience partagée de la musique.

Pour les personnes croyant que la conscience n'existe qu'à l'intérieur du cerveau, l'appréciation de la musique doit être limitée à cet organe. Tout le reste est alors inconscient et la grande majorité du monde immatériel est sourde à nos chants, chansons et musiques. Mais si tout le cosmos est conscient et s'il contient de nombreux niveaux de conscience en lui, alors la musique peut nous relier à des esprits musicaux dépassant de très loin le nôtre, et, au final, à la source de la vie elle-même.

Deux pratiques musicales

LE CHANT RELIGIEUX

Prenez pour habitude de chanter en compagnie d'autres personnes. Le moyen le plus simple est de participer à une chorale au sein d'une association, de rejoindre un chœur d'église ou simplement d'aller à la messe le dimanche. Dans la plupart des églises, vous pouvez participer aux chants des hymnes et des psaumes lors de l'office du matin ou du soir. Personnellement, où que je me trouve, c'est ce que je fais. C'est beaucoup plus simple que d'essayer de rassembler un groupe d'amis afin de chanter. Si vous vous sentez mal à l'aise à l'idée d'assister à une messe chrétienne, alors essayez l'assemblée dominicale ou un autre groupe laïque qui se retrouve régulièrement pour chanter. Si vous êtes juif, allez dans une synagogue où vous pouvez participer à des chants. Si vous êtes hindou, rejoignez un groupe qui chante des *bhajans* ou d'autres chants.

LE CHANT DE SONORITÉS

J'ai demandé à ma femme, Jill, de résumer certaines pratiques simples que tout un chacun peut essayer. Voici ses suggestions :

« La plupart des pratiques spirituelles permettent d'être dans le moment présent, ici et maintenant. On ne peut chanter que dans le présent et si l'on écoute le son que l'on fait quand on chante, on crée un circuit d'attention. Cela nous permet de nous absorber dans l'instant présent tel qu'il se déploie, dans lequel émerge la joie. Lorsque des gens me disent qu'ils sont désenchantés, je les prends au mot et je leur explique que le remède au

désenchantement est le chant. Enchanter, c'est créer, et laisser créer, un instant magique par le son.

Toutes les traditions contiennent des sons sacrés qui sont répétés sous forme de méditations pour nous libérer de notre isolement dans les illusions passées et à venir, nous libérer du cercle sans fin des regrets et peurs, et nous ramener dans l'instant présent. En Orient, il existe d'innombrables mantras, le plus connu étant peut-être le son *om*, tandis qu'en Occident, notamment dans le judaïsme, le christianisme et l'islam, beaucoup chantent *amen*, prononcé *amine*. Certains pensent que tous deux pourraient avoir une origine commune.

Je vous suggère d'essayer la pratique suivante :

Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration ; laissez chaque inspiration amener de la lumière dans votre corps. Puis, sur chaque expiration, évacuez les tensions et lâchez prise. Sur l'expir, lâchez prise encore plus et sur l'inspir, ressentez intérieurement que vous vous remplissez de lumière, jusqu'à ce qu'elle soit omniprésente en vous. Puis continuez, en ajoutant un son. Commencez à chantonner et laissez le son devenir une sorte de rayon lumineux, explorant les recoins intérieurs de votre être. Mais surtout, écoutez, en restant focalisé sur le son que vous faites, afin que rien n'échappe à vos oreilles. Tout en continuant, commencez à modifier la forme de votre bouche et à explorer différents sons voyelles, en déplaçant votre langue jusqu'à ce que le son que vous écoutez commence à se moduler et à changer.

Choisissez un mantra qui vous attire et asseyez-vous calmement pour le chanter. Par exemple, vous pouvez chanter le mantra *Ah*, qui est le mantra tibétain de l'espace primordial, tout en vous écoutant, afin de vous immerger dans le son que vous faites. Puis, progressivement, le son se fait de plus en plus doux, jusqu'à ce que vous vous retrouviez en présence de l'absence de son. Car le paroxysme du son est le silence. »

Pèlerinages et lieux sacrés

Des milliers d'espèces animales sont migratrices. Elles ont généralement deux habitats et se déplacent de l'un à l'autre en suivant un cycle annuel. Par exemple, les hirondelles arrivent en Angleterre au printemps, souvent à l'endroit où elles avaient fait leur nid l'année précédente. En automne, elles s'envolent pour l'Afrique du Sud. Et le printemps suivant, elles font le trajet inverse. Leurs habitats sont comparables à deux pôles entre lesquels elles se déplacent. La sterne arctique, un petit oiseau de mer, se déplace quant à elle littéralement entre les deux pôles au cours de sa migration annuelle, puisque son trajet l'emmène de l'Arctique, où elle se reproduit, vers l'Antarctique, avant de faire le trajet retour.

Ces migrations ont un but. Les animaux migrent vers des endroits où les conditions sont favorables à la reproduction, avant de revenir là où ils peuvent trouver de la nourriture et de la chaleur au moment de l'hiver dans leur lieu de reproduction.

Toutefois, certains animaux suivent des routes migratoires sans aucun but biologique manifeste. Ainsi, le thazard, un poisson qu'on trouve dans une rivière sud-africaine, la Mtentu, se rend chaque année à la source de la rivière, où, pendant une semaine, il nage dans le sens des aiguilles d'une montre en décrivant des cercles, avant de faire demi-tour. Arrivé à destination, il ne se reproduit ni ne chasse ; sa migration annuelle a été comparée à un pèlerinage. Certains groupes de chimpanzés transportent des rochers au pied de certains arbres de leur territoire, où ils les jettent. Les rochers forment alors des tas, assez ressemblants aux cairns humains.

Pendant une grande partie de l'histoire humaine, la vaste majorité de l'humanité a migré. Nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs. La chasse et la cueillette nécessitaient de se déplacer pour trouver du gibier et des plantes comestibles ; il fallait donc respecter des cycles migratoires intentionnels. Les peuples traditionnels ont l'habitude de suivre des routes migratoires, comme le font encore les éleveurs de rennes en Sibérie aujourd'hui. Quant aux aborigènes australiens, ils se déplaçaient le long de ces routes baptisées « lignes de chant », en chantant les histoires des lieux où ils se rendaient, les chansons indiquant l'emplacement d'étendues d'eau et de points de repère.

En Amérique du Nord aussi, les sociétés de chasseurs-cueilleurs parcouraient des circuits sur leur territoire pour se rendre là où il y avait des ressources naturelles, ainsi que dans certains lieux décrits dans des chants et récits de la Création. Leurs rituels étaient liés à des sites sacrés spécifiques. Ainsi, le peuple des Paiute Shoshone, en Californie, croyait qu'une source d'eau chaude particulière était l'endroit où il avait été créé et que de plus, il s'agissait d'un lieu de guérison. Les Chumash, une tribu d'Amérindiens, aidaient les défunts dans leur transition en enterrant des sacs médecine au sommet d'une montagne, dans la chaîne de Santa Lucia. Une légende sioux raconte qu'une femme a refusé de lever le camp et de suivre sa tribu dans sa migration, parce qu'elle était jalouse de la nouvelle femme de son mari. Elle est donc restée en arrière et s'est transformée en pierre levée, dans un lieu aujourd'hui appelé Standing Rock.

Des migrations aux pèlerinages modernes

Il y a environ 12 000 ans a commencé la révolution du néolithique. Les gens se sont mis à cultiver la terre. Par la suite, une proportion croissante de l'humanité s'est installée dans des villages, puis dans des villes et des grandes villes. Pour toutes ces personnes et pour nous tous aujourd'hui qui vivons nous aussi dans des villages et villes, ce modèle immémorial de nomadisme continuuel a pris fin.

Lorsque l'agriculture et la vie sédentaire ont commencé, les éleveurs de chèvres, de moutons, de bétail, de yacks et de chameaux ont continué à migrer, puisqu'ils emmenaient leurs troupeaux en quête d'eau et de prairies

verdoyantes. Ils se rendaient en altitude l'été et revenaient plus bas en hiver. D'après la Bible, lorsque Adam et Ève ont été chassés du jardin d'éden, l'un de leurs fils, Caïn, est devenu agriculteur, tandis que l'autre, Abel, est devenu berger. Tel Abel, les patriarches de l'Ancien Testament, Abraham, Isaac et Jacob, étaient des bergers qui se déplaçaient, contrairement aux peuples sédentaires. À ce stade de son évolution, on considère que l'humanité était semi-nomade, semi-sédentaire.

Avant l'apparition de l'agriculture et de la vie sédentaire, les sites sacrés étaient liés à des fêtes saisonnières et les gens se déplaçaient d'un lieu à l'autre.

La sacralité de ces lieux s'est étendue aux chemins qui y conduisaient et qui permettaient de se déplacer de l'un à l'autre. Les peuples sédentaires ont continué de se rendre comme par le passé dans les lieux sacrés et dans certains cas, la migration du groupe était remplacée par des déplacements sacrés et ritualisés sous forme de processions religieuses.

Avec l'essor des cités, les pèlerinages ont eu de plus en plus pour destinations les temples fabriqués par l'homme. Les cités étaient ainsi sacralisées, et justifiées par la présence de temples, comme en Égypte antique et à Sumer. À Sumer, toutes les grandes cités-États avaient un temple en leur centre. Les civilisations moins urbanisées, par exemple en Angleterre, construisaient de grands centres cérémoniels, en particulier les cromlechs d'Avebury et Stonehenge, qui ont été érigés il y a plus de 4 000 ans, à peu près à la même période que les pyramides d'Égypte. Ces grandes structures ont dû constituer des lieux vers lesquels au moment des fêtes saisonnières convergeaient les populations, qui accomplissaient ainsi des pèlerinages prototypes.

Dans *La République*, Platon conseille aux colons qui arrivent dans un pays de commencer par découvrir les sites sacrés dédiés aux déités locales et de les reconsacrer aux principes correspondants dans leur religion, en mettant en place des festivités les jours qui conviennent. À l'époque de Platon, beaucoup de religions avaient déjà adopté ce principe, et elles ont été suivies par de nombreuses autres, y compris les églises orthodoxe et catholique.

Moïse et Josué ont permis au peuple juif d'échapper à l'esclavage en Égypte et l'ont conduit vers la Terre promise, appelée Canaan ou Palestine. Lorsqu'ils se sont installés là-bas, ils ont commencé par honorer une série

de sites sacrés qui avaient été vénérés bien avant leur arrivée, par exemple Shiloh, un lieu datant de l'âge du bronze et considéré comme sacré par les Cananéens, dans lequel Josué a planté sa tente sacrée. Le peuple juif rendait également des cultes dans les bosquets sacrés, au sommet de collines, et vénérât la pierre sacrée de Béthel, où Jacob avait eu la vision d'anges descendant des cieux et y remontant. Beaucoup d'autres mégalithes palestiniens étaient sacrés pour les habitants de cette terre, avant l'arrivée du peuple juif. Il se pourrait bien que la pierre de Béthel où Jacob avait eu sa vision ait été l'une de ces anciennes pierres sacrées.

Jacob avait oint cette pierre avec de l'huile et y avait établi un autel. Plus tard, ses descendants sont devenus esclaves en égypte. Lorsqu'ils sont retournés dans la région de Canaan de nombreuses générations plus tard, ils ont fait de Béthel un lieu de pèlerinage majeur.

Après la construction du temple de Jérusalem par le roi Salomon, environ en 950 av. J.-C., Jérusalem est devenue un lieu de pèlerinage central, en particulier à l'époque des grandes festivités. Plus de deux cents ans plus tard, le roi Ézéchias, dont le règne s'est étalé entre 715 et 687 avant J.-C., a détruit les sites sacrés construits au sommet des collines et ailleurs, et a essayé de rediriger tous les pèlerinages vers le temple de Jérusalem. Mais il a échoué à faire disparaître les cultes rendus à Béthel, cette dernière ayant continué de rivaliser avec Jérusalem en tant que centre religieux jusqu'au règne du roi Josias (640-609 av. J.-C.), qui a parachevé la centralisation du culte juif en détruisant le sanctuaire de Béthel et en abattant les bosquets sacrés restants. À partir de là, les pèlerinages juifs sont devenus urbains : les pèlerins se rendaient au temple de la ville, au lieu de se répartir dans les nombreux bosquets et autres sites sacrés. Mais le principe du pèlerinage a persisté.

Dans la Grèce classique, chaque cité-État avait son temple central vers lequel, à l'occasion des festivités, convergeaient les citoyens venant de régions reculées. À Athènes, l'apogée des Panathénées, des festivités célébrées tous les quatre ans, était une procession sur l'Acropole, qui était représentée sur les frises du Parthénon, le temple d'Athéna, la déesse patronne de la ville. Et, outre ces rassemblements locaux, il y avait des centres de pèlerinage, tels que le temple de Delphes, où les pèlerins consultaient l'Oracle et Olympe, où avaient lieu les Jeux olympiques tous les quatre ans au moment de la fête de Zeus. Le peuple pouvait alors voir

ses champions accomplir des prouesses aux épreuves de force, de vitesse et d'endurance, incarnant ainsi en chair et en os les mythes héroïques.

Dans la tradition grecque classique, le pèlerinage remplissait une autre fonction majeure : la guérison individuelle. Nombreux étaient les pèlerins qui se rendaient au sanctuaire d'Épidaure, dans l'espoir de recevoir une guérison miraculeuse des dieux Apollon et Asclépios. Les pèlerins faisaient des offrandes et dormaient à l'intérieur du temple, où beaucoup affirmaient avoir été guéris lors de visions.

Cette tradition d'incubation onirique a perduré au sein de l'église orthodoxe grecque, en particulier dans les églises dédiées aux saints chargés de la guérison, Côme et Damien, des jumeaux dont il a été dit qu'ils avaient accompli la première greffe réussie de toute une jambe chez une personne qui avait été amputée. Cette tradition se poursuit dans certaines églises et certains monastères orthodoxes, dans lesquels les pèlerins passent la nuit dans l'espoir de faire des rêves inspirés et d'être guéris.

De même, jusqu'à aujourd'hui, les pèlerins musulmans dorment dans les sanctuaires consacrés aux saints soufis dans l'espoir de recevoir une guérison en rêve. Quand je vivais à Hyderabad, en Inde, certains amis musulmans m'ont emmené voir le sanctuaire consacré à un saint local, dans un vieux caravansérail. Il s'agissait d'une enceinte murée dans laquelle les voyageurs pouvaient se reposer. Le sanctuaire était situé dans une cour, et des familles réunies en groupes étaient éparpillées. Elles s'apprêtaient à passer la nuit sur place, en soutien à un membre de leur famille en proie à des difficultés. Les gens priaient pour recevoir une guérison dans un rêve où le saint apparaîtrait pour les aider. On m'a raconté que beaucoup de gens avaient effectivement fait ce genre de rêve.

Dans l'Empire romain, il existait de nombreux lieux de pèlerinage. Certains se trouvaient à proximité d'une source, d'une rivière et dans un bosquet sacré fréquenté seulement par les habitants de la région ; d'autres étaient beaucoup plus célèbres et nécessitaient un voyage à pied de plusieurs jours. Certaines pratiques accomplies par les pèlerins étaient similaires à celles des moines bouddhistes d'aujourd'hui. Par exemple, un traité datant du II^e siècle après J.-C. et intitulé *La Déesse syrienne* explique que les pèlerins se préparaient au voyage dans la cité sainte de Hiérapolis, dans l'actuelle Turquie, en se rasant la tête et les sourcils avant de se mettre

en route. En chemin, ils dormaient toujours par terre, jamais sur un lit, et ne se lavaient qu'avec de l'eau froide.

Le lieu de pèlerinage principal des premiers chrétiens était Jérusalem, en raison de sa prépondérance dans la vie, la mort et la résurrection de Jésus. Jésus lui-même avait parcouru la Terre sainte à pied et allait à Jérusalem à l'occasion des grandes festivités.

L'une des premières chrétiennes parties en pèlerinage, et non la moindre, a été l'impératrice Hélène (environ 250-330 après J.-C.), qui s'est rendue sur les lieux importants de la vie de Jésus, en quête de reliques, y compris la croix sur laquelle Jésus avait été crucifié. Son fils Constantin s'est converti au christianisme, a fondé Constantinople, devenue capitale de l'Empire romain d'Orient, et a bâti l'église du Saint-Sépulcre sur le site où Jésus aurait été enterré et aurait ressuscité.

Aujourd'hui, Jérusalem demeure un lieu de pèlerinage majeur pour les chrétiens, les juifs et les musulmans. Lors de son « voyage nocturne » visionnaire, Mahomet s'est envolé vers le mont du temple de Jérusalem sur un étalon appelé éclair. Selon la tradition musulmane, une fois parvenu à destination, il a rencontré Abraham, Moïse, Jésus et d'autres prophètes. Il leur a proposé de prier. Puis Gabriel a escorté Mahomet au sommet du mont, où est apparue une échelle faite de lumière dorée. Il a alors traversé les cieux pour rejoindre Allah, duquel il a reçu des instructions pour lui-même et ses suivants. À cet endroit se trouve le Dôme du rocher, l'un des lieux les plus sacrés de l'islam.

Dans le monde chrétien, beaucoup d'autres lieux de pèlerinage sont apparus autour des tombeaux de martyrs et de saints, dont les reliques étaient censées relier le pèlerin à la dimension céleste à laquelle les saints avaient accédé. Leurs tombeaux étaient considérés comme des ponts entre la Terre et le Ciel. Par l'intermédiaire de leurs reliques terrestres, les saints au paradis pouvaient être présents sur terre, dans leurs tombeaux. Ces derniers étaient déjà des lieux de pèlerinage au III^e siècle après J.-C. et au VI^e siècle, ils étaient devenus des centres de la vie ecclésiastique. Au sein de l'église orientale, le pouvoir et l'autorité des évêques étaient étroitement liés aux tombeaux des saints, qui étaient souvent placés dans des cathédrales.

La ville natale du prophète Mahomet, La Mecque, était déjà un lieu de pèlerinage important à l'époque de sa naissance, le pèlerinage étant alors

centré sur un rocher noir, qui, d'après la tradition, était tombé des cieux. Aujourd'hui, ce rocher noir est incrusté dans un coin de la Kaaba, le bâtiment cubique au centre de La Mecque, qui est le cœur du pèlerinage musulman et autour duquel les pèlerins marchent sept fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. C'est d'ailleurs l'un des rares lieux dans le monde où la circumambulation ne se fait pas dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'Inde est aujourd'hui encore quadrillée par de nombreuses routes de pèlerinage qui conduisent à des grottes sacrées, telles qu'Amarnath, dans les hauteurs des montagnes du Cachemire, aux sources de fleuves sacrés tels que le Gange, à des montagnes sacrées, comme le mont Kailash au Tibet et à de nombreux temples, arbres, rivières et rochers sacrés, ou encore à des sanctuaires, au sommet de collines. Les bouddhistes se rendent en pèlerinage dans les lieux sacrés de leur tradition, en particulier ceux qui sont liés à la vie du Bouddha en Inde, par exemple Bodhgaya, le lieu où il est dit que le Bouddha a atteint l'éveil, sous l'arbre de la Bodhi, un pipal.

On trouve partout dans le monde différentes formes de pèlerinages. Ainsi, le pèlerinage semble être un aspect profondément ancré de la nature humaine, qui trouve ses racines dans les migrations saisonnières des chasseurs-cueilleurs et, bien avant, dans les migrations animales pendant des millions et des millions d'années.

C'est précisément à cause de ces racines anciennes que la Réforme s'est attaquée aux pèlerinages et les a supprimés en Europe. La foi des réformateurs s'appuyait sur l'autorité de la Bible, et non sur les traditions préchrétiennes qui, au fil des siècles, avaient été synchrétisées et absorbées au sein de l'église catholique, et associées à des coutumes et traditions plus récentes en lien avec les saints chrétiens.

En Angleterre, on faisait de grands pèlerinages vers le tombeau de saint Thomas Becket dans la cathédrale de Canterbury, en commémoration de son calvaire et de tout ce qu'il symbolisait en termes de résistance spirituelle au pouvoir terrestre, et en particulier au pouvoir royal. Thomas a été également connu sous le nom de « Grand Docteur », un guérisseur incomparable à une époque où les médecins et la médecine n'étaient pas bon marché. Son pouvoir de guérison était censé se trouver dans une eau teintée de son sang, « le sang de saint Thomas », que les pèlerins achetaient dans des ampoules en plomb à des vendeurs près de son tombeau. Le

pèlerinage de Canterbury a été immortalisé par *Les Contes de Canterbury*, rédigés entre les années 1380 et 1390 par Geoffrey Chaucer, et qui étaient un recueil d'histoires que se racontaient les pèlerins pendant qu'ils cheminaient.

Un autre grand centre de pèlerinage anglais a été Walsingham, dans le Norfolk, où l'on trouvait un sanctuaire de la Sainte Vierge avec une Vierge noire et sa sainte demeure, une reconstitution de l'édifice dans lequel avait eu lieu l'Annonciation par l'archange Gabriel. Il y avait également la grande abbaye de Glastonbury, où le roi Arthur est censé être enterré et où Joseph d'Arimathie (qui a organisé l'enterrement de Jésus après sa crucifixion) aurait planté son bâton sur une colline à proximité, où ce dernier a pris racine et s'est transformé en aubépine, qui a fleuri le jour de Noël. Normalement, les aubépines fleurissent en mai. Mais à Glastonbury, on trouve toujours des arbres provenant de boutures censées descendre de l'aubépine originelle, qui fleurissent à la période de Noël.

Mais puisqu'il n'était pas fait mention de Canterbury, Walsingham ou Glastonbury dans la Bible, les réformateurs protestants ont considéré que ces pèlerinages n'avaient pas leur place. Leur autorité ne provenait pas des écrits.

En 1538, sous le roi Henri VIII, tous les pèlerinages anglais ont été supprimés par Thomas Cromwell, l'homme de main du roi. L'injonction prononcée à l'encontre des pèlerinages exprimait un esprit protestant austère :

« [Le peuple ne devrait pas] placer sa foi en des ouvrages qui ont été conçus par l'exubérance des hommes, sans référence aux écritures. Il est interdit de faire des pèlerinages, d'offrir de l'argent, des bougies ou des cierges à des images ou des reliques, d'embrasser ou de lécher ces dernières, de réciter le chapelet sans comprendre ce que l'on dit ou sans être attentif. »

Les tombeaux ont été détruits, les abbayes et monastères dissous et leurs richesses confisquées par le roi. La dissolution des monastères a porté un coup doublement fatal aux pèlerinages, car non seulement les destinations clés des pèlerins étaient interdites, mais, de plus, les infrastructures leur

permettant de subvenir à leurs besoins pendant le voyage, c'est-à-dire en leur apportant le gîte et le couvert, avaient disparu.

Les pèlerinages ont également été interdits dans d'autres pays protestants. En 1520, Martin Luther a déclaré : « Tous les pèlerinages devraient être proscrits. Ils n'apportent rien de bon : ils ne suivent aucun commandement et ne dépendent d'aucune obéissance. Au lieu de cela, ces pèlerinages fournissent d'innombrables occasions de commettre des péchés et de mépriser les commandements divins. »

Il n'y a eu aucune interdiction de ce genre dans les pays catholiques d'Europe ou au sein de l'orthodoxie orientale. Ainsi, dans de nombreuses nations catholiques et orthodoxes, on fait aujourd'hui encore les mêmes pèlerinages qu'autrefois. En Irlande, malgré les tentatives d'interdiction de la part des Anglais protestants, les pèlerinages ont résisté et nombreux sont les pèlerins qui se rendent sur l'île au milieu du lac de Lough Derg, où se trouve le sanctuaire de saint Patrick, dans le comté de Donegal, et gravissent la montagne sacrée, Croagh Patrick, dans le comté de Mayo.

Le pèlerinage européen le plus célèbre est celui qui conduit à Saint-Jacques-de-Compostelle, en Espagne. Non seulement il a perduré au Moyen Âge, mais en outre, il connaît un vif regain d'intérêt depuis les trente dernières années, comme nous le verrons plus loin.

En Amérique latine, les conquérants européens ont respecté la tradition catholique qui voulait que l'on assimile et que l'on christianise les sites sacrés préchrétiens. Près de Mexico, le temple de la déesse mère aztèque a été démoli en 1519. Puis, en 1531, un Mexicain a eu une série de visions de la Sainte Vierge au même endroit, où l'on a bâti un sanctuaire, aujourd'hui devenu la basilique Notre-Dame de Guadalupe, qui est une Vierge noire se tenant sur un croissant de lune. C'est le lieu de pèlerinage catholique le plus visité au monde.

À l'inverse, les colons protestants d'Amérique du Nord ne s'intéressaient pas aux lieux sacrés des Amérindiens. On s'est référé au droit anglais pour redéfinir la terre natale des indigènes et la qualifier de *vacuum domicilium*, désignant une étendue de terre sauvage inhabitée dans laquelle nul n'avait la suprématie et qui était parfaitement adaptée à l'agriculture et à la civilisation.

Dans certains pays traditionnellement catholiques et orthodoxes, les pèlerinages ont été interdits non par les réformateurs chrétiens, mais par les

révolutionnaires antichrétiens. Ils voulaient éradiquer les pèlerinages précisément parce qu'ils étaient religieux. La Révolution française, à partir de 1789, avait pour but de renverser le pouvoir de l'église catholique, ainsi que celui du roi. En 1793, le gouvernement révolutionnaire a proclamé que le culte de la Raison était la nouvelle religion d'état. La cathédrale Notre-Dame de Paris a été convertie en un temple de la Raison ; d'autres églises et cathédrales ont été laïcisées. Les pèlerinages ont été proscrits.

Sous le gouvernement athée de l'Union soviétique, les églises ont été fermées, les prêtres exécutés, les monastères détruits et toute activité religieuse persécutée. Les sanctuaires ont été délibérément profanés, essentiellement lors d'une campagne lancée en 1958 à l'encontre des « sites prétendument sacrés », dans le but d'éliminer toute forme de pèlerinage.

Pourtant, les communistes ne rejetaient pas l'idée de pèlerinage vers les reliques, car ils en avaient leur propre version. Certains visionnaires soviétiques étaient convaincus qu'un jour la science triompherait de la mort physique et apporterait l'immortalité aux êtres humains, qui pourraient dès lors vivre pour l'éternité. En 1924, à la mort de Lénine, une commission d'immortalisation officielle a été créée pour examiner les moyens de préserver son corps jusqu'à ce qu'il puisse être ramené à la vie. Il a été embaumé dans l'espoir d'être préservé suffisamment longtemps pour ressusciter, de même que certains millionnaires américains font cryogéniser tout leur corps (ou seulement leur tête, pour un coût moins élevé) dans l'espoir de ressusciter.

Le corps de Lénine a été placé dans un mausolée sur la place Rouge à Moscou, qui est rapidement devenu un centre de pèlerinage communiste. Des millions de personnes ont visité le tombeau de Lénine pendant la période soviétique et aujourd'hui encore, il attire des visiteurs. Officiellement, ils doivent faire preuve de respect : les hommes doivent retirer leur chapeau et il est interdit de parler et de prendre des photographies. De même, à Pékin, on trouve le mausolée de Mao Zedong au milieu de la place Tiananmen, qui attire encore un flot continu de pèlerins, qui défilent devant le corps embaumé de Mao et font des offrandes de fleurs.

Les objections aux pèlerinages

Bien que les protestants et les révolutionnaires politiques aient tenté de supprimer les pèlerinages religieux, ils n'ont pas été les premiers à s'y opposer. Au fil des siècles, les religieux eux-mêmes ont soulevé quatre objections principales aux pèlerinages :

1. La première objection, qui est aussi la plus importante, était que les pèlerinages n'étaient pas utiles. Dieu se trouvant partout, les êtres humains peuvent lui adresser leurs prières où qu'ils se trouvent. Il n'y a donc pas besoin d'aller dans des endroits spéciaux. Au ^{IV}^e siècle après J.-C., saint Grégoire de Nysse a déclaré la chose suivante : « Changer de lieu ne rapproche en rien de Dieu, car où que l'on se trouve, Dieu est avec nous. » Saint Jérôme, son contemporain, en convenait volontiers : « Accéder à la cour du paradis est aussi simple depuis la Grande-Bretagne que depuis Jérusalem. » Il n'y avait donc pas besoin de voyager.

Certaines personnes se sont opposées au pèlerinage physique en l'intériorisant : toute la vie d'une personne était considérée comme un pèlerinage. L'exemple le plus célèbre de cette approche dans un contexte protestant nous est fourni par *Le Voyage du pèlerin*, un ouvrage écrit par John Bunyan, un prédicateur baptiste anglais du ^{XVII}^e siècle. Toutefois, l'idée que la vie serait un pèlerinage est une métaphore qui dépend d'un pèlerinage réel. Car pour ceux qui n'en ont jamais accompli, cette métaphore demeure une simple idée, qui ne prend pas sa source dans une expérience vécue.

Certaines personnes ont peut-être transcendé le besoin de partir en pèlerinage, parce qu'elles ont trouvé un moyen de vivre en présence de Dieu où qu'elles soient. Mais peut-être certaines ont-elles atteint cet état en faisant d'abord des pèlerinages. Au fond, l'idée est ici de dire qu'il faudrait transcender ce besoin, et non de dire qu'il n'est pas bon de commencer à faire des pèlerinages.

2. Le pèlerinage tient de l'idolâtrie. Il est dit dans le deuxième des dix commandements : « Tu ne te feras point d'image taillée. » Si les pèlerins allaient vénérer des idoles fabriquées

de la main de l'homme, cela indiquait que leur pèlerinage était idolâtre. Mais les reliques des saints n'étaient pas des images taillées, pas plus que les puits et pierres sacrés.

Qu'en est-il des icônes ? Au temps de l'Église primitive, l'utilisation des icônes était largement répandue en tant que supports pour la prière et la méditation. Elles permettaient de se relier à une image du Christ ou des saints. Un argument important en faveur des icônes était que Jésus-Christ était l'incarnation de Dieu. Dieu avait pris une forme humaine et par conséquent, la représentation de la forme humaine ne tenait pas de l'idolâtrie.

En 730 après Jésus-Christ, l'empereur byzantin Léon III a interdit l'utilisation des icônes. Par la suite, l'empire a été traumatisé par une flambée de l'iconoclasme – iconoclaste signifie littéralement « destructeur d'images » (du grec *eikon*, image et *klastes*, briser). Mais en 787, l'impératrice Irène a rétabli l'usage des icônes. Après une autre flambée de l'iconoclasme de 815 à 843, l'impératrice Théodora l'a à nouveau rétabli. L'Église orthodoxe orientale célèbre cette ultime réhabilitation des icônes lors de la fête de l'orthodoxie, le premier dimanche du carême.

L'iconoclasme a fait son retour sous la Réforme protestante. En Angleterre, de nombreuses images de saints et d'anges, ainsi que des vitraux, ont été détruits sous le règne du roi Henri VIII, sous l'administration de Thomas Cromwell. Puis on a assisté à une deuxième vague d'iconoclasme sous le règne de son homonyme et parent, Oliver Cromwell, époque à laquelle l'Angleterre a cessé d'être une monarchie pour devenir une république (entre 1649 et 1660). Mais de nombreux tableaux, crucifix, statues et vitraux ont survécu. Et après la restauration de la monarchie en 1660, les images religieuses ont été réintégrées au sein de l'Église d'Angleterre.

Pourtant, l'iconoclasme a refait surface au ^{xx}e siècle avec la destruction de statues bouddhiques géantes en Afghanistan par

les milices talibanes et la destruction d'objets anciens en Irak et en Syrie par l'État islamique.

Mais la question de l'idolâtrie n'a rien à voir avec bon nombre de pèlerinages, y compris ceux qui célèbrent des bosquets, puits, montagnes et pierres sacrés, ou des reliques de saints. La plupart du temps, les pèlerinages ne tournent pas autour d'images fabriquées de la main de l'homme.

3. Le pèlerinage tient de la superstition. Il est primitif, obsolète, relève de l'ignorance et a été supplanté par un degré de compréhension supérieur.

Le mot « superstition » signifie littéralement « survivance ». Du point de vue des premiers chrétiens, les pratiques des autres religions étaient superstitieuses. Du point de vue des réformateurs protestants, les pratiques de l'Église catholique étaient superstitieuses. Et du point de vue des intellectuels du siècle des Lumières, toutes les pratiques religieuses étaient superstitieuses. Elles ont d'ailleurs été bannies pendant la Révolution française, sous la Terreur. De même, les gouvernements athées de l'Union soviétique, de la Chine communiste et du Cambodge du temps de Pol Pot considéraient que toutes les pratiques religieuses étaient superstitieuses et les ont interdites au profit de la philosophie marxiste du matérialisme.

Le fait de considérer que les pèlerinages sont des superstitions est la conséquence d'une vision du monde antitraditionnelle ou antireligieuse et en dit plus sur cette vision des choses que sur le pèlerinage lui-même.

4. Les pèlerinages favorisent l'adultère, la fornication, l'alcoolisme, le commerce et d'autres activités peu honorables. *Les Contes de Canterbury* de Chaucer regorgent de récits de promiscuité sexuelle et il ne fait aucun doute qu'il ne s'agissait pas que d'histoires.

Cette dernière objection au pèlerinage semble hors de propos dans le monde occidental d'aujourd'hui, bien qu'elle puisse

être en partie valable ailleurs. Dans les sociétés laïques modernes, nul n'a besoin de faire un pèlerinage pour vivre des aventures sexuelles et le tourisme laïque engendre bien plus d'activités commerciales et en tout genre que les pèlerinages.

Pèlerinage et tourisme

Bien que les pèlerinages aient été interdits dans les pays protestants et par les gouvernements révolutionnaires, le besoin de visiter des sites sacrés n'a pas disparu. Deux cents ans après la fin des pèlerinages en Angleterre, les Anglais avaient inventé le tourisme, aujourd'hui devenu une industrie mondiale majeure, dont la valeur économique planétaire était estimée à 2 200 milliards de dollars en 2013.

Souvent, le tourisme est une forme de pèlerinage déguisé. De nombreux touristes continuent de se rendre sur les sites sacrés d'autrefois : les pyramides et les temples Égypte, Stonehenge, les grandes cathédrales d'Europe, les temples, rivières et montagnes sacrés d'Inde, des sites tels qu'Uluru (auparavant connu sous le nom d'Ayers Rock) en Australie, le Temple du Soleil du Machu Picchu, au Pérou, etc. Mais tandis que les pèlerins ont coutume de marcher pour se rendre à destination, en rencontrant souvent des difficultés en chemin, les touristes se déplacent en voiture, en car ou en avion. Ils ne vont pas sur des sites sacrés pour faire des offrandes ou pour prier. Beaucoup pensent devoir adopter le comportement de personnes modernes laïques qui s'intéressent essentiellement à l'histoire de la culture. Les guides les inondent de détails historiques qui rentrent par une oreille et ressortent par l'autre.

Quelles sont les différences principales entre un touriste et un pèlerin ? Les deux vont dans le même genre d'endroits, mais avec des intentions différentes. Le pèlerin cherche à se relier à un lieu sacré ; le but de son voyage est de parvenir à cette destination. Il part dans l'intention de témoigner de sa gratitude après avoir reçu une bénédiction, de prier pour recevoir une bénédiction, de faire pénitence afin de se racheter de ses erreurs, de guérir ou de recevoir l'inspiration. Quant au touriste, il se rend sur un lieu nouveau, pour découvrir son histoire et prendre des photographies. Mais tous deux ont une intention et sont attirés par les sites

sacrés du passé ; ces lieux sont même souvent qualifiés d'« attractions touristiques ».

Souvent, à leur retour chez eux, les pèlerins rapportent quelque chose qu'ils veulent partager avec d'autres personnes, pour qu'elles puissent bénéficier des bénédictions reçues. En Inde, beaucoup de pèlerins rentrent de pèlerinages avec du *prasad*, c'est-à-dire de la nourriture sacrée offerte à un dieu ou une déesse et bénie dans un temple, qu'ils partagent avec leurs familles et amis. Au Moyen Âge, les pèlerins européens rapportaient aussi chez eux des objets en provenance des centres sacrés dans lesquels ils s'étaient rendus. Souvent, il s'agissait d'écussons. Ils remplissaient une double fonction : ils étaient le symbole de la bénédiction reçue et la marque visuelle conférant un prestige au pèlerin qui avait accompli un périple difficile, mais sacré. Quant aux touristes, ils reviennent avec des souvenirs et des photographies, mais ils ne peuvent transmettre des bénédictions qu'eux-mêmes n'ont pas reçues.

Bien que nous vivions à une époque où le tourisme de masse est plus que jamais développé, on a assisté ces dernières décennies à un remarquable regain d'intérêt pour les pèlerinages.

Le retour des pèlerinages

Même ces chrétiens primitifs qui condamnaient les pèlerinages locaux avaient du mal à réprocher les pèlerinages en Terre sainte. Saint Grégoire de Nysse estimait que ces lieux sacrés, malgré les nombreuses corruptions qui les entouraient, étaient des « lieux de commémoration de l'extraordinaire amour du Seigneur pour nous, les hommes ». Au ^{xix}^e siècle, c'est grâce à des pèlerinages en direction de Jérusalem que les pèlerinages en général sont redevenus respectables aux yeux des protestants. C'est un pèlerinage en Terre sainte, effectué en 1862 par le prince Édouard, fils de la reine Victoria, qui deviendrait plus tard le roi Édouard VII, qui a redonné leurs lettres de noblesse aux pèlerinages. En 1869, Thomas Cook a commencé à organiser des pèlerinages en groupe en Terre sainte ; c'est ainsi qu'il a lancé l'agence de voyages internationale du même nom. À l'origine, le séjour organisé qui était proposé était un pèlerinage. Peu après, le prince George, qui allait devenir le roi George V, a fait un pèlerinage organisé par

Thomas Cook. En Angleterre, à la fin du ^{xix}^e siècle, les pèlerinages locaux en direction des cathédrales ont repris et au ^{xx}^e siècle, plusieurs lieux de pèlerinage qui avaient été proscrits par la Réforme ont refait leur apparition, par exemple le sanctuaire de Notre-Dame de Walsingham dans le comté de Norfolk.

Au Moyen Âge, la cathédrale de Chartres était l'un des lieux de pèlerinage les plus importants d'Europe. Avant même la construction de la cathédrale, Chartres faisait l'objet d'un pèlerinage : on venait voir un puits sacré, nommé le « puits des Saints-Forts ». La cathédrale a été construite autour de ce puits et aujourd'hui encore, on peut le visiter dans la crypte. Juste à côté, toujours dans la crypte, on trouve une statue de Notre-Dame de Chartres, qui est une Vierge noire. À l'époque de la Révolution française, les pèlerinages se sont brutalement interrompus. Ils n'ont fait leur retour à l'époque actuelle qu'en 1912, lorsque le poète Charles Péguy s'est rendu à Chartres en pèlerinage en compagnie d'un groupe d'amis et a écrit un livre sur le sujet, qui est devenu un best-seller. Aujourd'hui, des dizaines de milliers de pèlerins vont chaque année à Chartres, certains partant même de la cathédrale Notre-Dame de Paris et marchant pendant trois jours.

Saint-Jacques-de-Compostelle, ville dont la cathédrale abrite des reliques attribuées à saint Jacques, le saint patron de l'Espagne, était l'un des sites de pèlerinage les plus populaires de l'Europe médiévale. Les chiffres de fréquentation sont difficiles à estimer, mais une bonne indication nous est fournie par le fait que le monastère de Roncevaux, l'un des premiers gîtes en Espagne où peuvent s'arrêter les pèlerins français ayant traversé les Pyrénées, nourrit près de 100 000 pèlerins par an.

Le nombre de pèlerins en provenance d'Europe du Nord et voyageant à destination de Saint-Jacques-de-Compostelle s'est effondré à la suite de la Réforme protestante. De plus, au cours d'une guerre ayant opposé l'Espagne à l'Angleterre élisabéthaine, Sir Francis Drake a lancé ses navires sur la ville de La Corogne en 1589 et l'archevêque de Saint-Jacques, la ville étant située non loin de là, a caché les reliques du saint afin que les Anglais ne puissent mettre la main dessus. Mais il les a tellement bien cachées que le sanctuaire est resté vide pendant près de trois siècles et le nombre de pèlerins s'est réduit comme une peau de chagrin. Les reliques n'ont été redécouvertes qu'en 1879 et après avoir été authentifiées par le pape Léon XIII, elles ont été replacées sous le grand autel en 1884, où elles se trouvent

aujourd'hui encore. Cependant, le pèlerinage lui-même n'est revenu sur le devant de la scène qu'en 1949, lorsqu'un petit groupe d'experts français a fait un pèlerinage qui a été filmé et diffusé à la télévision dans les années 1950, ce qui a contribué à ce regain d'intérêt. Malgré tout, le nombre de pèlerins est resté faible. Dans les années 1980, quelques enthousiastes ont fait en sorte que le chemin de Saint-Jacques soit correctement balisé à l'aide de panneaux et ont créé un certain nombre de structures destinées à accueillir les pèlerins.

Il s'est ensuite passé un phénomène remarquable. Voici le nombre de pèlerins recensés chaque année par les autorités espagnoles :

Nombre de pèlerins ayant cheminé vers Saint-Jacques-de-Compostelle à pied, à vélo ou à dos de cheval

Année	Nombre
1987	1 000
1991	10 000
1993	100 000
2004	180 000
2015	263 000

La grande majorité de ces pèlerins marchait, mais une minorité, environ 10 %, faisait du vélo, tandis que quelques-uns, moins de 1 %, avançaient à dos de cheval. Ces chiffres n'incluent pas les personnes qui s'étaient rendues à Saint-Jacques en avion, en train, en car ou en voiture.

Tout comme au Moyen Âge, il existe maintenant un réseau important de chemins conduisant à Saint-Jacques, avec plusieurs points de départ en France, notamment à Vézelay, en Bourgogne et à Paris, mais aussi au Portugal et en Espagne. Les douze principaux chemins balisés sont tous appelés « chemin de Saint-Jacques ».

Ailleurs en Europe, d'anciens itinéraires de pèlerinages ont été rouverts. En Norvège, le plus important centre de pèlerinages médiéval était le sanctuaire de saint Olav à Trondheim, qui a fait l'objet de pèlerinages peu après la mort du saint en 1030, et qui est devenu extrêmement populaire au Moyen Âge. Mais lorsque la réforme luthérienne a atteint la Norvège en

1537, les pèlerinages ont été interdits et ils ont disparu jusqu'à la fin du ^{xx}^e siècle, époque à laquelle un nombre croissant de personnes a repris le pèlerinage de Trondheim. Dans les années 1990, le chemin conduisant d'Oslo à Trondheim, qui fait près de 600 km de long, a été balisé et officiellement ouvert par le prince héritier Haakon en 1997.

Entre-temps, au pays de Galles et en Écosse, d'anciens chemins de pèlerins ont eux aussi rouvert. En Angleterre, le British Pilgrimage Trust, dont je suis l'un des parrains, aide à la réouverture des anciens itinéraires de pèlerinage, avant tout celui qui conduit de Southampton à Canterbury, soit 350 km à pied, ce qui fait un périple de 18 jours avec 65 églises, 3 cathédrales, 75 sites préhistoriques, 5 puits sacrés, 15 prieurés, monastères ou abbayes en ruine, 8 rivières, 10 collines sacrées, 5 châteaux, 50 villages, 40 pubs, 8 petites villes et 4 grandes villes.

En Russie aussi, après la fin du règne communiste en 1991, un grand nombre d'églises et monastères orthodoxes ont rouvert, et un nombre toujours plus important de pèlerins arpentent les chemins qui les conduisent vers les lieux sacrés.

J'ai participé à plusieurs pèlerinages en Inde, en Europe continentale, en Grande-Bretagne et en Terre sainte. Comme beaucoup d'autres personnes qui empruntent les mêmes chemins, j'ai trouvé ces pèlerinages inspirants et souvent, j'ai vécu de grands moments de bonheur. J'ai fait certains de mes derniers pèlerinages en compagnie de mon filleul. En effet, j'ai cessé de faire des cadeaux de Noël et d'anniversaire, car la plupart des gens ont trop de possessions. Aussi, à la place, j'offre des expériences. Lorsque mon filleul a eu 14 ans, je lui ai proposé comme cadeau de m'accompagner en pèlerinage à Canterbury, sur les quinze derniers kilomètres de l'ancien chemin des pèlerins, à partir d'un village dénommé Chartham. Je ne savais pas si cela lui plairait ou non, mais il a accepté avec enthousiasme.

Nous avons pris le train pour nous rendre à la petite gare de Chartham et nous nous sommes mis en route. Nous avons traversé des champs, des bois, des vergers et des prairies. Nous avons fait un pique-nique à Bigbury Hill, un fort montagnard remontant à l'âge du fer et nous sommes passés par le village d'Harbledown, où nous avons cherché le puits du prince Noir dans l'enceinte d'un hospice des pauvres datant du Moyen Âge. L'endroit était tellement envahi par la végétation que nous n'avons pu le trouver que grâce à l'aide d'une vieille dame qui vivait dans l'un des hospices. C'était une

petite source qui se trouvait dans un recoin, sous une vieille arche en pierre, à laquelle on accédait grâce à des marches recouvertes de mousse.

Quand nous sommes arrivés à Canterbury, mon filleul faiblissait ; il n'était pas habitué à marcher autant et nous nous sommes un peu reposés. Ensuite, nous avons fait le tour de la cathédrale dans le sens des aiguilles d'une montre ; elle était le centre de notre circumambulation. Puis nous sommes entrés dans la cathédrale et nous avons allumé des bougies sur le lieu du calvaire de saint Thomas Becket, ainsi que dans la mystérieuse crypte ténébreuse. Nous avons prié, puis nous sommes allés boire un thé dans un salon de thé. Nous sommes retournés à la cathédrale pour participer aux vêpres chantées, qui ont été d'une très grande beauté. Enfin, nous sommes rentrés à Londres en train. Nous avons tous deux passé une extraordinaire journée.

Nous avons ainsi créé un précédent et les années qui ont suivi, nous avons suivi le même modèle : nous marchons jusqu'à une cathédrale, autour de laquelle nous tournons dans le sens des aiguilles d'une montre, avant de la visiter et de prendre un thé en attendant les vêpres chantées. Quand il a eu 15 ans, nous sommes allés à la cathédrale d'Ely, dans le comté de Cambridgeshire. Nous avons marché le long d'une rivière, la Cam, tandis que le majestueux édifice médiéval prédominait dans la plate campagne marécageuse. Nous avons allumé des bougies et prié dans le sanctuaire de sainte Etheldrède, une sainte anglo-saxonne du ^{vii}^e siècle. Ce sanctuaire avait été l'un des lieux de pèlerinage majeurs de l'Angleterre avant la Réforme. En 2016, alors que mon filleul venait d'avoir 16 ans, nous sommes allés à la cathédrale de Lincoln après avoir parcouru à pied près d'une quinzaine de kilomètres sur un sentier au sommet de Lincoln Edge, un escarpement en roches calcaires datant du jurassique et dominant la vallée où coule une rivière, la Trent. L'approche finale de la cathédrale nécessitait de gravir une côte raide et pavée, qui était au Moyen Âge la rue des pèlerins. Enfin, nous sommes entrés dans ce majestueux édifice sacré, nous avons prié et allumé des bougies sur l'autel de saint Hugues, avant d'assister aux vêpres chantées.

Le renouveau contemporain des pèlerinages en Europe est remarquable. Dans nos sociétés de plus en plus laïques et matérialistes, il est surprenant de voir que cette pratique spirituelle d'autrefois fait son grand retour.

Les vertus du pèlerinage

Peu d'études scientifiques se sont intéressées spécifiquement aux pèlerinages, mais jusqu'ici, les éléments dont on dispose suggèrent qu'ils ont un effet bénéfique en réduisant l'anxiété et la dépression : il existe d'innombrables récits de personnes qui ont été inspirées et guéries. De plus, beaucoup de pèlerins constatent un nivellement social lors de la marche, au contact d'autres pèlerins, ainsi que d'autres personnes. Les distinctions habituelles en matière d'aisance financière, d'éducation et de classe sociale semblent moins pertinentes. Et les pèlerinages locaux présentent le grand avantage d'être peu coûteux et d'être accessibles à toute personne capable de marcher.

La plupart des études scientifiques ayant trait aux pèlerinages sont génériques. Certaines ne font que prouver l'évidence. Mais il est rassurant de savoir que l'évidence est également observable sur le plan scientifique.

Premièrement, la marche a de nombreux bienfaits prouvés. Elle favorise la santé mentale et le bien-être, améliore l'estime de soi, l'humeur et la qualité du sommeil, et réduit le stress, l'anxiété et la fatigue.

Deuxièmement, les personnes qui font de l'exercice physique à l'air libre et dans les espaces verts ont tendance à jouir d'un plus grand nombre de bienfaits que les personnes qui font de l'exercice en intérieur, comme nous l'avons vu au [chapitre 3](#).

Troisièmement, l'activité volontaire est plus satisfaisante et contribue davantage au bien-être qu'une activité sans but ; c'est l'un des principes fondamentaux de l'ergothérapie.

Quatrièmement, l'exercice physique protège contre la dépression et d'autres formes de maux.

Cinquièmement, la guérison est influencée par les espoirs et attentes des gens. L'effet placebo est très puissant et il est très présent dans les études portant sur les médicaments, en particulier si les patients et les médecins croient prendre un nouveau remède miracle. Si les pèlerinages augmentent les attentes et espoirs des gens, et tel est bien le cas, il faut s'attendre que les visites dans des lieux sacrés aboutissent à de nombreuses guérisons, et là encore, c'est bien le cas. Et lorsque des personnes solidaires entourent ceux

qui espèrent la guérison, et partagent leurs espoirs et leurs attentes, les effets sont d'autant plus forts.

Au fil des années, l'église catholique a insisté sur le rôle des saints dans la guérison. La canonisation nécessite au moins deux miracles posthumes, avec souvent une guérison physique ; par ailleurs, des millions de personnes en quête d'espoir et de guérison se sont rendues en pèlerinage dans des lieux sacrés tels que Lourdes, en France.

La ville de Lourdes, au pied des Pyrénées, est devenue célèbre en 1858 à la suite d'apparitions de la Vierge Marie à une jeune paysanne dans une grotte. La Sainte Vierge lui a demandé de creuser dans le sol, d'où une source d'eau a commencé à jaillir. Presque immédiatement, des gens qui buvaient de l'eau ont commencé à être guéris. Aujourd'hui, l'afflux de personnes est beaucoup plus important et les pèlerins se baignent dans les milliers de litres qui jaillissent du sol. Lourdes est l'un des lieux de pèlerinage les plus importants d'Europe, avec 6 millions de pèlerins par an.

Des milliers de personnes affirment avoir été guéries miraculeusement. Le bureau des constatations médicales de Lourdes, une organisation officielle, examine les supposées guérisons en faisant preuve d'un esprit rigoureusement scientifique, et certaines des guérisons ont été tout à fait authentifiées. Même les sceptiques admettent que certaines personnes très malades vont mieux quand elles sont à Lourdes, bien qu'ils ne qualifient pas l'amélioration de leur état de guérison miraculeuse ; pour eux, ce sont des exemples de l'effet placebo, ou de « rémission spontanée ».

Si un pèlerinage aide une personne à se sentir mieux, c'est le signe pour le pèlerin que ses prières ont été entendues. Le fait de qualifier une guérison de rémission spontanée n'est pas une explication en soi. Si la foi en Dieu et en la Sainte Mère de Dieu rend plus probables les rémissions spontanées, alors la foi porte ses fruits.

En revanche, il est moins facile de documenter l'inspiration et l'encouragement reçus par bon nombre de personnes qui se rendent en pèlerinage. Faire un voyage dans le but d'aller dans un lieu sacré, puis se retrouver à cet endroit peut avoir des effets transformateurs et provoquer une expérience de reliance spirituelle. Pourquoi ?

Qu'est-ce qui rend un site sacré ?

La sacralité recoupe les notions de connexion et de relation. Nous ne sommes pas sacrés lorsque nous sommes séparés et coupés les uns des autres, et coupés de la dimension immatérielle et de la source de tout ce qui est. *A contrario*, nous faisons l'expérience de la sacralité lorsque nous sommes reliés à la source de la vie qui transcende notre nature limitée. Certains endroits suscitent cette expérience plus que d'autres, soit du fait de leur nature physique, soit du fait de leurs associations humaines, soit les deux.

Certains sites sont sacrés, parce qu'ils sont naturellement lumineux, par exemple certains sommets de montagne, certaines sources, certaines cascades ou certaines grottes. Ainsi, Glastonbury Tor est une colline marquante qui s'élève au-dessus des plaines environnantes. Elle se démarquerait et attirerait l'œil même s'il n'y avait pas de tour médiévale à sa cime. Uluru, encore appelé Ayers Rock, est une grande structure en grès, sorte de « montagne insulaire » entourée de terres relativement plates dans le centre de l'Australie. Elle se caractérise par ses changements de couleur tout au long de la journée. Se parant d'un rouge scintillant à l'aube et au coucher du soleil, elle constitue un point de repère évident et saisissant, qui revêt une grande importance culturelle pour les peuples indigènes de la région et elle est aujourd'hui devenue une attraction touristique majeure.

Certains endroits ont une force spécifique en raison de leur orientation, d'un écoulement d'eau souterrain, de courants électriques souterrains appelés « courants telluriques » ou de leur lien avec le paysage environnant. Les propriétés de ces lieux dépendent de leur relation avec leur environnement terrestre, ainsi qu'avec le ciel et les corps célestes.

Dans certaines cultures, des devins spécialisés évaluent la puissance des lieux et dans certains cas, aident à décider de l'endroit où seront construits temples, sanctuaires ou tombeaux. En Europe, cet art est appelé « géomancie » et en Chine, *feng shui*, qui signifie littéralement « vent et eau ». Les techniques de la géomancie ne se traduisent pas aisément en des termes scientifiques conventionnels, mais en tout cas, elles nécessitent une compréhension des relations entre la topologie et les courants énergétiques traversant le paysage. Joseph Needham a résumé certains des principes du feng shui traditionnel dans son ouvrage *Science et civilisation en Chine* :

« L'essentiel était les formes des collines et les directions des cours d'eau, qui sont le résultat de l'influence du vent et de l'eau, mais la hauteur et la forme des bâtiments, ainsi que la direction des routes étaient aussi des facteurs importants. La force et la nature des courants invisibles étaient modifiées d'heure en heure par la position des corps célestes, ce qui faisait que leurs aspects tels qu'ils étaient perçus dans la région devaient être pris en considération. »

Nombre de sites sacrés constituent un pont reliant la terre et le ciel. Ils sont en quelque sorte des portes, comme dans le songe de Jacob à Béthel (Genèse 28 :10-19). Les pierres levées permettaient de créer le contact dans les cultures mégalithiques et dans l'Égypte antique, ces pierres ont pris l'apparence particulièrement raffinée de l'obélisque, colonne effilée au sommet pyramidal, souvent fabriquée à partir d'un seul bloc de pierre. En créant des pierres levées ou des obélisques, ou en érigeant des tours, des flèches et des minarets, les êtres humains créent des lieux qui ont littéralement une dimension verticale.

Jadis, dans les bosquets sacrés en Terre sainte, on trouvait des arbres ou des mâts sacrés dédiés à la déesse mère Asherah, qui ont été des sites majeurs du culte juif avant d'être condamnés par les prophètes et détruits sous le règne des rois ézéchias et Josias. Dans de nombreux temples hindous, on trouve souvent des mâts en métal devant le temple principal, qui sont appelés « *dwajasthambam* » et dont on dit qu'ils relient la terre aux cieux. De même, de nombreuses églises chrétiennes comportent des tours ou des flèches, et beaucoup de mosquées sont coiffées de minarets.

Symboliquement, toutes ces structures relient la terre aux cieux. Mais cette connexion est plus que symbolique : elle est littérale. C'est précisément parce que ces structures s'élèvent dans le ciel qu'elles attirent la foudre. Elles ont toujours servi à canaliser dans la terre l'énergie très réelle en provenance du ciel, et inversement. De nos jours, on fixe même pour cette raison un paratonnerre à ces mâts. En effet, l'électricité est polaire. Le mouvement de la charge électrique est un processus à double sens. Tandis que les canaux négativement chargés d'air ionisé, appelés « traceurs par bonds », descendent des nuages vers la terre, le puissant champ électrique généré amène les grands objets à émettre des décharges positives qui s'élèvent vers les nuages. Souvent, ils émettent une lumière violette. Mais toutes les décharges positives ne rencontrent pas un traceur

par bonds. Elles restent en attente. Puis les traceurs par bonds comblent le vide qui les sépare de certaines des charges. Alors la foudre peut frapper.

La foudre frappe également les structures naturelles élevées telles que les sommets de montagne et il est conseillé aux promeneurs de rester à l'écart des cimes et pinacles durant les orages. Les arbres attirent souvent la foudre et certaines espèces, par exemple le chêne et le frêne, sont plus souvent frappées que d'autres, comme le bouleau et le hêtre. L'une des raisons pour lesquelles le chêne était considéré comme sacré à l'époque du druidisme pourrait justement bien être sa capacité à attirer la foudre. Il était considéré comme sacré par le dieu du tonnerre, à la fois en Europe du Nord (Thor en Scandinavie) et dans la Grèce antique (Zeus). Un lieu où la foudre a frappé devient spécial aux yeux de nombreuses cultures. Le titre d'un ouvrage intrigant de Peter Nabokov au sujet des sites sacrés amérindiens est d'ailleurs révélateur : *Là où frappe la foudre*.

Jusqu'à il y a environ deux cents ans, la plupart des structures qui attiraient la foudre étaient des édifices religieux, tels que les flèches d'église ou les minarets. Mais au ^{xix}^e siècle, de grandes structures laïques ont été construites, par exemple le Washington Monument dans la ville de Washington, qui est le plus grand obélisque du monde, avec 169 mètres de hauteur, et la tour Eiffel, avec ses 324 mètres, ces deux monuments attirant particulièrement la foudre. Au ^{xx}^e siècle, les bâtiments les plus élevés sont devenus les gratte-ciel, qui sont aujourd'hui les constructions qui attirent le plus la foudre dans les villes. Mais dans beaucoup de lieux plus modestes, ce sont les édifices religieux qui continuent d'attirer le plus la foudre. Dans ma ville natale, Newark-on-Trent, la flèche de l'église paroissiale de Sainte-Marie-Madeleine mesure 71 mètres de haut. Elle a été achevée vers 1350 et demeure de loin la structure la plus élevée de Newark. Elle continue de canaliser la foudre dans le sol en dessous de ce lieu sacré.

Jusqu'à récemment, la manière dont la science expliquait la foudre se concentrait sur la différence de potentiel électrique entre les nuages d'orage et le sol, et la traitait donc comme un phénomène local. Cependant, c'est l'intuition que l'on avait autrefois et selon laquelle la foudre relie la terre et le ciel qui s'avère être véridique. En effet, la charge électrique des nuages est liée à des zones électriquement chargées se trouvant environ 80 km plus haut dans le ciel. Des décharges électriques appelées « farfadets » et de couleur orange ou rouge lumineux, passent entre les nuages d'orage et le

haut de l'atmosphère. Le haut de l'atmosphère est de plus grandement influencé par le vent solaire, un flux de particules chargées libérées par le soleil et dont la vitesse et la densité dépendent de l'activité de l'astre, et en particulier de ses éruptions.

Ce « climat spatial » affecte les aurores polaires, qui sont des décharges de plasma, et influence la quantité d'éclairs qui frappent la terre : plus le vent solaire est fort, plus il y a d'éclairs. Les décharges de la foudre sont également accrues par des influences bien plus lointaines, en particulier les rayons cosmiques issus des supernovae ou de l'explosion d'étoiles. On peut donc dire que la foudre provient littéralement du ciel et est canalisée dans la terre à travers de grandes structures. Les endroits où elle frappe sont littéralement chargés.

Tous les grands bâtiments sont frappés par la foudre, bien qu'il soit très rare que l'on puisse en garder une trace. Néanmoins, aujourd'hui, la chose est techniquement possible. En effet, des enregistreurs d'impacts de la foudre sont disponibles dans le commerce et détectent le moment où un courant en surtension frappe un paratonnerre. Certains envoient même un SMS au moment d'un impact. Si j'étais à la tête d'une église, d'un temple ou d'un minaret, j'installerais l'un de ces appareils et je rendrais les données disponibles sur Internet. Il existe déjà en ligne des cartes et archives fascinantes montrant les impacts de la foudre dans de nombreux endroits du monde, ainsi que des mises à jour en temps réel, mais elles donnent un décompte global, sans se focaliser sur des lieux spécifiques.

Lorsqu'ils construisent des temples, des cathédrales, des églises et des mosquées, les êtres humains érigent des structures qui sont explicitement associées à Dieu, à l'être ultime ou encore à la source de tout ce qui est sain(t). Quant aux sanctuaires qui commémorent des événements, des personnes et des actes sacrés, ils permettent de se relier à la source de leur sacralité. Dans de nombreux cas, ce sont des reliques physiques qui rendent possible ce lien, par exemple une dent du Bouddha exposée dans le Temple de la Dent à Kandy, au Sri Lanka, ou les reliques de saints, en général des os, que l'on trouve dans de nombreuses églises et cathédrales. L'idée traditionnelle selon laquelle ces os permettent de se relier directement à la vie de la personne à laquelle ils appartiennent a connu un nouveau souffle grâce à des analyses d'ADN. Car même des os très anciens, tels que ceux

de l'homme de Neandertal, il y a 400 000 ans, contiennent de l'ADN pouvant être analysé à l'aide de techniques moléculaires modernes.

Plusieurs signes indiquent qu'un squelette découvert à Leicester en 2012 serait la dépouille du roi Richard III d'Angleterre, mort en 1485. De l'ADN prélevé sur les os a permis de confirmer son identité avec un degré de probabilité élevé. Par la suite, en 2015, on l'a déplacé dans la cathédrale de Leicester. Richard était un roi, et non un saint, mais il ne fait aucun doute que de nombreuses reliques vénérées de saints contiennent des traces de leur ADN.

Ironie du sort, des reliques d'espèces éteintes, en particulier des os ou des squelettes, jouent un rôle central dans les cathédrales scientifiques telles que le Muséum d'histoire naturelle de Londres. Ces lieux sont en quelque sorte le centre d'intérêt de pèlerinages scientifiques.

Enfin, un lieu est considéré comme sacré parce qu'il contient une sorte de mémoire du passé. Si beaucoup de personnes y ont prié, été inspirées ou y ont vécu une guérison, la probabilité sera plus grande que d'autres personnes soient positivement influencées par ce lieu. Selon l'hypothèse de la résonance morphique ([voir chapitre 5](#)), les personnes qui se trouvent dans un état spécifique de stimulation sensorielle sont en résonance avec celles qui se sont retrouvées dans un état similaire par le passé. Lorsque l'on pénètre sur un site sacré, on est exposé aux mêmes stimuli que les personnes qui y sont venues avant nous et par conséquent, une résonance se crée. Si des pèlerins ont été inspirés, tirés vers le haut et guéris dans un lieu sacré, la probabilité que l'on fasse des expériences spirituelles similaires est plus grande. Ainsi, les expériences que font les gens sur ces sites peuvent en accroître la sacralité.

Pèlerinage : deux pratiques

PARTEZ EN PÈLERINAGE

Il n'est pas nécessaire que votre pèlerinage soit cher, élaboré ou particulièrement chronophage. En effet, l'idéal est peut-être de commencer par un endroit non loin de chez vous, pour redécouvrir votre région. En réfléchissant à cette idée, essayez de sentir quel lieu sacré local vous appelle, ou tout du moins, trouvez un lieu qui vous parle.

Le choix est très large. En Angleterre, par exemple, il existe beaucoup de sites sacrés anciens : des cromlechs, des tumulus, des sources de rivières, des sources et puits sacrés, des arbres vénérables, des églises anciennes et des cathédrales majestueuses, qui se font l'écho de chants sacrés presque tous les jours. Notre pays est littéralement enchanté par ces chœurs perpétuels.

En Amérique du Nord, on trouve certains des bosquets sacrés et sanctuaires naturels les plus beaux sur terre, ainsi que de nombreux et magnifiques espaces sauvages, sans compter certaines églises et cathédrales somptueuses, notamment la cathédrale Saint-Patrick et celle de Saint-Jean-le-Divin à New York, la Cathédrale nationale de Washington et la cathédrale Grâce à San Francisco, ainsi que des sites catholiques puissants, tels que le sanctuaire de Chimayo, près de Santa Fe au Nouveau-Mexique, où ont lieu de nombreuses guérisons.

L'idéal est de marcher au moins sur une partie du chemin, ne serait-ce que les deux ou trois derniers kilomètres au minimum, parce que cela rend le pèlerinage plus réel, plus incarné.

Partez avec une intention, quelque chose qui suscite en vous de la gratitude, que vous voulez demander ou pour quoi vous cherchez l'inspiration. Si possible, prenez un bâton de pèlerin, fabriqué à partir de n'importe quel bois approprié, par exemple le noisetier, qui est clairement l'emblème visuel des pèlerins depuis des siècles et des siècles. Si possible, apprenez des chants avant de vous mettre en route, ou en écoutant d'autres pèlerins chemin faisant. Chantez-les en arrivant à proximité des puits sacrés, arbres anciens et du but de votre voyage.

Lorsque vous arrivez sur le lieu sacré qui vous intéresse, n'entrez pas directement, mais si possible, marchez autour. Cette circumambulation, qui se fait généralement dans le sens des aiguilles d'une montre, aide à placer ce lieu sacré au cœur de vos préoccupations. Puis, faites une offrande, par exemple de fleurs, comme dans les temples hindous ; ou encore, vous pouvez offrir un chant, des remerciements ou simplement un don en espèces. Puis, dans l'espace sacré, vous pouvez faire votre prière et dans de nombreuses églises et cathédrales, vous pouvez allumer un cierge. Enfin, priez sur le chemin du retour, pour recevoir des bénédictions dans votre vie, et pour vos proches.

TRANSFORMEZ VOS VOYAGES EN PÈLERINAGES

Chaque fois que je me rends dans un nouvel endroit, j'essaie d'en trouver le cœur sacré, où je me rends ensuite pour présenter mes hommages. En Inde, je vais au temple local, dans les pays bouddhistes, dans un stupa ou un monastère, et dans les pays musulmans, dans une mosquée ou le sanctuaire d'un saint. En Europe et sur le continent américain, je me rends à l'église ou à la cathédrale qui se trouve au cœur de la communauté. De nombreuses églises catholiques et anglicanes restant ouvertes tous les jours, il est possible d'y pénétrer, d'allumer un cierge, de dire une prière et de se relier à ce lieu sacré. Je me suis aperçu que cela m'ancre et me relie aux villages et aux villes que je visite, ainsi qu'aux personnes qui y vivent, tout en me donnant un lieu calme pour me centrer après un voyage. Je demande que soient bénis mon séjour dans ce lieu, les personnes que je vais rencontrer, ainsi que mes proches.

Je vous suggère d'essayer quelque chose de similaire lors de vos déplacements.

Conclusion : les pratiques spirituelles à une époque laïque

Dans les sociétés traditionnelles de chasseurs-cueilleurs, il n'y avait pas de distinction entre la religion et le reste de la vie sociale et culturelle. L'existence des esprits, les influences invisibles des ancêtres et la participation aux rituels collectifs étaient considérées comme naturelles.

De même, dans les sociétés agricoles traditionnelles et les civilisations anciennes, tout le monde était inclus dans la vie religieuse de la communauté, même si souvent, il y avait des prêtres spécialisés. En Europe, en 1500 après J.-C., donc il y a encore relativement peu de temps, presque tout le monde croyait en Dieu et prenait part aux cérémonies, festivités et rituels religieux. Il était presque inconcevable de devenir athée ou de nier l'importance de la religion. C'est encore le cas aujourd'hui dans de nombreux endroits du monde.

Mais au ^{xxi}e siècle, en Europe, l'espace public est laïque. Une vision du monde athée ou agnostique est la position par défaut dans les milieux universitaires, intellectuels, dans le monde des affaires et dans les médias. La pratique religieuse est une quête minoritaire ; en outre, il existe une grande pluralité de religions et de pratiques spirituelles, à défaut d'un ensemble admis de pratiques incluant presque tout le monde. Nous vivons à une époque laïque restée sans précédent dans l'histoire humaine.

Au Moyen Âge, le mot « laïque », ou « séculier » faisait référence au monde matériel, c'est-à-dire aux activités soumises au temps, à défaut

d'être éternelles. Au sein de l'église médiévale, il y avait une division du travail entre d'un côté l'ordre religieux des moines et des nonnes, qui avaient toute liberté de tourner leur cœur et leur esprit vers l'éternité divine, et de l'autre, les prêtres qui s'occupaient des laïques et de leurs préoccupations matérielles. On les appelait les « prêtres séculiers ». Cette même terminologie a toujours cours dans l'église catholique : on distingue le clergé régulier (vivant au sein d'une communauté religieuse) du clergé séculier (vivant parmi les laïques).

Mais de nos jours, la notion de laïcité recouvre des significations beaucoup plus larges. Le long processus de laïcisation en Europe prend ses racines dans la Réforme protestante du ^{xvi}^e siècle. Cette réforme a sapé l'autorité des institutions religieuses et mis à mal des pratiques et des doctrines que presque tout le monde considérait comme allant de soi.

Comme le montre le philosophe Charles Taylor dans son livre *L'Âge séculier*, au cours de la Réforme, les pouvoirs spirituels et magiques ont été retirés au monde extérieur, tandis que l'importance et le sens ont été transférés à l'esprit humain individuel. Avant la mise en place de la Réforme, le pouvoir spirituel résidait dans les objets physiques, par exemple les reliques de saints ou l'hostie consacrée, ainsi que dans les êtres humains. Ces derniers étaient « poreux » : ils étaient vulnérables et pouvaient guérir, ils étaient ouverts aux malédictions ou aux bénédictions, à la possession ou à la grâce. Comme le dit Charles Taylor : « Dans le monde enchanté, la frontière entre le pouvoir personnel et la force impersonnelle n'était absolument pas claire. » *A contrario*, après l'entrée en vigueur de la Réforme, il a été décrété que les objets pouvaient influencer le mental, mais que c'était ce dernier qui leur octroyait leur sens. Le sens et l'importance dépendaient de ce qui se passait à l'intérieur de l'être humain, dans son mental, et non de l'extérieur. C'est ainsi que le monde a été désenchanté.

L'influence grandissante de la science mécaniste a accéléré ce processus à partir du ^{xvii}^e siècle. Dieu n'avait plus sa place dans le fonctionnement de la nature qui était désormais perçue comme inanimée, inconsciente et mécaniste : son fonctionnement était automatique. Certains théologiens protestants ont réagi en insistant sur le rôle que joue Dieu en tant que créateur de la machine qu'est le monde. Comme nous l'avons vu, Dieu était assimilé à un architecte qui avait ordonné l'univers avec bienveillance, pour le bien de l'être humain. De plus, Dieu gardait le rôle de juge distribuant les

récompenses et les sanctions à la fin des temps. De par ce processus, Dieu était réduit à un simple Créateur et la religion à la moralité. Cette forme dépouillée de christianisme ne laissait guère de place à l'action salvatrice du Christ, à la dévotion et à la prière, ou à l'existence d'un but transcendantal pour l'humanité. C'est ainsi que l'on a éclipsé la doctrine chrétienne traditionnelle selon laquelle les êtres humains participaient à la nature divine.

Les mouvements religieux évangéliques des ^{xviii}e et ^{xix}e siècles, en particulier le méthodisme, se sont inscrits en faux contre cette conception intellectuelle de Dieu. Ils proposaient à la place une foi intériorisée, centrée sur le cœur, une forme intensément personnelle de religion, par opposition aux observances collectives formelles des églises catholique et anglicane, qui cherchaient à inclure tout un chacun.

Dans les pays catholiques, le postulat officiel était que les gens devaient être catholiques ; dans les pays luthériens, ils devaient être luthériens ; et dans les pays anglais, ils devaient être anglicans. À l'inverse, les nouvelles confessions, par exemple le méthodisme, étaient plutôt des groupes d'affinités ou des associations volontaires. Elles ne revendiquaient pas l'exclusivité de la vérité religieuse et les gens se sentaient libres de passer d'une dénomination à l'autre. C'est d'ailleurs dans ce contexte que sont nés les États-Unis, et ses nombreuses confessions ont permis la mise en place d'une sorte de libre marché religieux. Au ^{xx}e siècle, les pentecôtistes et d'autres églises évangéliques ont propagé cette forme de relation à Dieu dans toute l'Amérique latine, l'Afrique et l'Asie.

À la fin du ^{xviii}e siècle, pour beaucoup d'intellectuels des Lumières, ce Créateur rationnel était devenu le Dieu éloigné du déisme, pouvant être connu à travers la raison, la science et l'étude de la nature. Il n'y avait nul besoin de révélation, de pratiques chrétiennes ou de l'« enthousiasme » des évangéliques. À l'origine, le mot « enthousiasme » signifie « possédé par Dieu », du grec *en*, « dans » et *theos*, « Dieu ». Pour les intellectuels du siècle des Lumières, ce terme était avilissant. Une fois que l'univers avait été créé et mis en mouvement, il fonctionnait automatiquement, sans besoin d'interférence divine. Dieu ne répondait pas aux prières, et n'intervenait pas en agissant dans l'univers et en suspendant temporairement les lois de la nature pour faire des miracles.

Mais qu'en est-il de la moralité et de l'ordre social ? Si le comportement moral ne dépendait plus des commandements, de l'aide ou de la grâce de Dieu, il devait dépendre des êtres humains, de la raison et de l'instauration rationnelle de la notion de bénéfice mutuel. Le christianisme se fondait sur un universalisme moral, qui prenait sa source dans l'appel du Christ à prendre soin d'autrui et à faire preuve d'amour à l'égard de son prochain, y compris de ses ennemis. Cet idéal chrétien a été laïcisé et s'est transformé en une moralité humaniste : il *fallait* être altruiste et se préoccuper d'autrui.

C'est au cours de la Révolution française que cette laïcisation s'est exprimée de la manière la plus dramatique qui soit. Lorsque la Révolution a commencé en 1789, le catholicisme était la religion officielle de l'état. Mais en 1793, c'est le culte de la Raison qui a été proclamé religion d'état et comme nous l'avons vu, la cathédrale Notre-Dame de Paris a été convertie en temple de la Raison.

L'un des principaux slogans révolutionnaires était : « Liberté, égalité, fraternité ou la mort. » Il faut savoir qu'au moins 40 000 personnes ont été exécutées durant la Terreur (1793-1794), y compris de nombreux prêtres, et que la guillotine est devenue l'un des symboles de la cause révolutionnaire. Les églises et monastères ont été fermés, les ordres religieux éradiqués, et le culte religieux a été supprimé par la force.

La Terreur ayant laissé un goût amer, le slogan révolutionnaire a été raccourci et est devenu celui que l'on connaît aujourd'hui : « Liberté, égalité, fraternité. »

Bientôt, le déisme a laissé la place à un athéisme généralisé. En partant du principe que l'univers était éternel, il n'y avait pas besoin du Dieu créateur du déisme. L'athéisme est devenu intellectuellement crédible et les mouvements révolutionnaires athées, dont le communisme, se sont répandus dans toute l'Europe au ^{xix}^e siècle. Les anciens régimes ayant été soutenus par l'église, la cause révolutionnaire a été d'autant plus renforcée que la religion a été affaiblie.

En Russie tout particulièrement, l'autorité du tsar et de l'église orthodoxe s'appuyant sur Dieu, les radicaux considéraient que l'athéisme était une position nécessaire. Dans les années 1850, des penseurs révolutionnaires russes voulaient remplacer l'autorité corrompue de l'église et du tsar par un nouveau système social et politique, s'accompagnant d'une nouvelle conception de l'humanité. En rejetant les illusions religieuses (« l'opium du

peuple », d'après la célèbre formule de Marx), les êtres humains seraient libérés grâce à la science et la raison.

L'idéologie athée a trouvé une puissante alliée dans la science matérialiste qui, à la fin du ^{xix}^e siècle, donnait une représentation vide de sens, inconsciente et mécaniste de l'univers, au sein duquel les êtres humains, comme toutes les formes de vie, avaient évolué sans but ni aide. Dans ce monde où il n'y avait point de Dieu, l'humanité prendrait elle-même en charge son évolution en créant le développement économique, la fraternité, la santé et la prospérité pour tous, grâce au progrès.

La laïcité moderne

Il y a trois manières principales dont s'exprime la laïcité dans le monde moderne. La première est politique et culturelle. Les espaces publics doivent être vidés de la présence de Dieu. Comme l'explique Taylor :

« Si l'on s'intéresse à notre fonctionnement dans les différents domaines que sont l'activité économique, politique, culturelle, éducative, professionnelle et les loisirs, les normes et principes que nous suivons, ainsi que nos réflexions ne laissent pas de place à Dieu ou à une quelconque croyance religieuse. [...] Le contraste avec certaines périodes passées est marquant : la foi chrétienne faisait alors des recommandations avec autoritarisme, souvent par la bouche du clergé, et que l'on ne pouvait aisément ignorer dans tous ces domaines : par exemple, l'interdiction de l'usure. »

Cette forme de laïcité n'est pas nécessairement antireligieuse. Aux États-Unis, la séparation de l'église et de l'état, proclamée dans le premier amendement de la Constitution en 1791, avait pour but d'autoriser la liberté religieuse, sujet brûlant pour les premiers Américains, qui avaient pour beaucoup fui les persécutions religieuses dont l'état était complice en Europe. De même, les mouvements politiques réformateurs dans l'Europe du ^{xix}^e siècle étaient plus souvent mus par un besoin de tolérance entre les églises chrétiennes, c'est-à-dire les églises catholique et protestante, que par une ferveur antireligieuse. La laïcisation croissante de l'Europe a également

permis aux juifs de participer plus facilement à la vie publique et d'accéder au monde laïque.

Mais certains états laïques étaient explicitement antireligieux et suivaient l'exemple de la Révolution française. En Union soviétique, l'athéisme est devenu l'idéologie officielle et les enfants recevaient une éducation antireligieuse. La Ligue des militants athées, qui recevait le soutien de l'état et qui, dans les années 1930, comptait plus de 5 millions de membres, orchestrait des campagnes en faveur de la fermeture des églises et des monastères, de la suspension de l'utilisation des cloches, de la suppression des festivités religieuses et de l'éradication des pratiques religieuses orthodoxes russes. Une idéologie athée similaire a été imposée en Europe de l'Est dans les états satellites de l'Union soviétique après la Seconde Guerre mondiale. Dans la Chine communiste, Mao Zedong a institué une politique d'athéisme d'état en 1949.

La deuxième façon dont s'exprime de plus en plus la laïcité en Europe est à travers le déclin de la pratique et de l'appartenance religieuses. Une large minorité, voire une majorité de la population affirme ne pas appartenir à une religion. Bien qu'à l'origine ce changement remontât aux intellectuels radicaux du ^{xviii}^e siècle et aux mouvements politiques antireligieux du ^{xix}^e, la mise au ban de la religion traditionnelle s'est accélérée dans la seconde moitié du ^{xx}^e siècle et s'est poursuivie au ^{xxi}^e siècle.

La troisième manière dont s'exprime la laïcité est dans la transformation de la société au sein de laquelle, alors qu'autrefois, presque tout le monde croyait en Dieu, la croyance en Dieu est une option parmi d'autres, et qui n'est souvent pas la plus facile à choisir.

Actuellement, dans une grande partie de l'Europe et chez de plus en plus de jeunes en Amérique du Nord, on choisit par défaut de ne pas avoir de religion, voire d'être antireligieux.

Les ambiguïtés de l'athéisme

Ce glissement culturel vers l'athéisme est en partie le résultat des efforts continus des athées évangéliques pour convertir les gens à leur point de vue. Historiquement, l'athéisme moderne est né du christianisme et comme l'affirme le philosophe John Gray, il tient en réalité de l'hérésie chrétienne :

« L'athéisme est une évolution dans un jeu dont les règles sont définies par les croyants. Nier l'existence de Dieu revient à accepter les catégories du monothéisme [...]. L'athéisme est une conséquence tardive de la passion chrétienne pour la vérité. [...] Le christianisme a frappé à la racine de la tolérance païenne à l'égard de l'illusion. En affirmant qu'il n'existe qu'une seule foi véritable, il a conféré à la vérité une valeur suprême qu'elle n'avait pas auparavant. De plus, il a pour la première fois rendu possible l'incroyance à l'égard de Dieu. La conséquence tardive de la foi chrétienne a été l'idolâtrie de la vérité qui a trouvé son expression la plus complète dans l'athéisme. »

John Gray est lui-même un athée, sans être pour autant prosélyte ou humaniste séculier. Mais de nombreux athées modernes, par exemple Richard Dawkins, sont toujours en croisade contre Dieu. Ce sont les missionnaires d'une idéologie antireligieuse. Ils se considèrent comme les héritiers des Lumières.

Les personnes qui sont éduquées au sein d'une famille religieuse doivent passer par un énorme changement de perspective, une véritable révolution dans leur façon de voir le monde. De nombreux athées contemporains en sont passés par là, en se rebellant contre leur éducation religieuse chrétienne ou juive, ou en s'en éloignant. D'autres ont été élevés par des parents non religieux et certains sont des laïques de la troisième génération, qui ont donc des grands-parents athées. Il est rare que l'athéisme remonte plus loin dans la famille. Quant à moi, j'étais un athée de première génération et j'ai effectué ce changement de paradigme à l'adolescence.

Beaucoup d'athées considèrent que cette transition de la religion vers la laïcité athée est historiquement inévitable ; dans une certaine mesure, il s'agit d'une prophétie autoréalisatrice. Ceux qui se convertissent à l'athéisme, ou simplement à un mode de vie non religieux, se considèrent souvent comme progressifs et, tel Dawkins, comme les héritiers de l'idéal du progrès qui habitait les Lumières. Et à certains égards, le programme des Lumières semble se réaliser, tout du moins en Europe, en Amérique du Nord, en Australie et en Nouvelle-Zélande. En effet, la vie publique, le système éducatif et les médias sont devenus de plus en plus laïques et l'athéisme est de plus en plus fréquent, et fait écho à un déclin de l'église.

L'un des arguments athées les plus fréquents à l'encontre de la religion est que cette dernière a été à l'origine d'un certain nombre de conflits. Et c'est vrai. La guerre de Trente Ans (1618-1648) entre les états catholiques et protestants a fait 3 millions de victimes en Europe. Quant à la tristement célèbre Inquisition espagnole, en 357 ans d'histoire (1478-1835), elle a condamné environ 150 000 personnes et en a exécuté quelque 3 000. Les religions ont été à l'origine de violences et c'est encore parfois le cas.

Mais il en va de même du nationalisme dans l'Allemagne nazie, de l'impérialisme au sein des empires britannique, français, espagnol, portugais, hollandais et belge, et enfin du colonialisme. La colonisation européenne des Amériques, de l'Australie, de la Nouvelle-Zélande et d'autres endroits du monde s'est révélée désastreuse pour les autochtones, qui ont pour beaucoup été tués, réduits à l'esclavage, dépossédés ou décimés à cause des maladies.

Le système le plus destructeur a été l'idéologie athée du communisme, présente dans l'Union soviétique sous Staline, dans la Chine communiste sous Mao et au Cambodge sous Pol Pot. D'après des estimations prudentes, l'Union soviétique de Staline aurait fait environ 20 millions de morts, sans compter les 20 millions de soldats et civils tués au cours de la Seconde Guerre mondiale. Quant aux politiques de Mao, elles ont fait entre 40 millions et 70 millions de victimes en Chine. Et au Cambodge, du temps de Pol Pot, environ 2 millions de personnes ont péri, soit environ un quart de la population.

Aucune nation, aucune religion, aucune idéologie ni aucun système commercial ne s'en tire à bon compte après un examen minutieux de son histoire. Toutes les institutions humaines sont faillibles.

Les arguments historiques concernant les exactions religieuses occupent une place importante dans la vision du monde athée, qui ignore ou met de côté le lourd tribut qu'ont fait payer les régimes athées à l'humanité. Plus important encore, les athées croient que la science a déjà expliqué la nature de la réalité en des termes purement physiques, sans avoir recours à Dieu. Pour eux, l'univers et les organismes vivants sont des machines, qui ont évolué automatiquement et inconsciemment, sans créateur, ni intelligence créatrice, ni dessein.

Mais cette prétendue vision scientifique du monde, celle de la théorie matérialiste de la nature, repose sur des hypothèses qui sont toutes très

douteuses du point de vue scientifique, comme je le montre dans mon ouvrage *Réenchanter la science*. Par exemple, les matérialistes n'ont pas *prouvé* que la matière est inconsciente, que la nature n'a pas de but ou que l'esprit est confiné au cerveau. Ce ne sont que des *hypotheses*. La conception matérialiste du monde repose sur un système de croyances, et non sur des faits scientifiques.

Une autre raison fréquente utilisée pour la conversion à l'athéisme est l'hypothèse selon laquelle les religions reposeraient principalement sur des propositions et des croyances, et non sur des expériences. À partir de là, les religions peuvent être mises à l'écart, car considérées comme dogmatiques et dépendantes de l'autorité d'écrits, de prophètes et de prêtres. À l'inverse, dit-on, les scientifiques cherchent des preuves : ils posent des questions claires, les soumettent à des expériences et établissent un consensus fiable grâce à des observations reproductibles.

Autrefois, telle était aussi ma croyance. Mais je suis tombé de haut quand je me suis aperçu que certaines personnes avaient élevé la science au rang de religion et s'avèrent souvent exceptionnellement dogmatiques. Car elles acceptent sur parole la « vision scientifique du monde », en se laissant impressionner par l'autorité et le prestige des scientifiques et elles s'imaginent être parvenues à cette conception du monde grâce à leur propre libre arbitre. Je crois toujours en l'idéal d'une science à l'esprit ouvert. En revanche, je considère la science religieuse, c'est-à-dire le scientisme, comme une idéologie dogmatique. D'après mon expérience, les partisans du scientisme sont bien plus dogmatiques que la plupart des chrétiens que je rencontre.

La plupart des personnes qui croient au scientisme ne sont pas des scientifiques. Ce sont des dévots plus que des chercheurs. La plupart n'ont fait aucune observation empirique ou découverte scientifique par elles-mêmes. Elles n'ont ni travaillé au Grand Collisionneur de hadrons pour étudier les particules subatomiques, ni séquencé le génome, ni examiné l'ultrastructure des cellules nerveuses, ni fait des recherches en radioastronomie, ni pénétré les mathématiques de la théorie des supercordes. Elles croient sur parole ce qu'on leur dit et acceptent l'orthodoxie prédominante de la science institutionnelle telle qu'elle est véhiculée dans les manuels scolaires et les ouvrages de vulgarisation. Elles sont incapables de remettre en question l'autorité de la prêtrise scientifique,

parce qu'elles n'ont pas l'éducation nécessaire et les connaissances techniques le permettant. Et s'il leur arrive de poser des questions maladroites, celles-ci seront probablement ignorées ou écartées, car témoignant d'ignorance, confuses ou stupides.

Le scientisme a une très grande influence, essentiellement en raison des triomphes indubitables de la science et de la technologie que sont par exemple les ordinateurs, Internet, les Smartphones, les antibiotiques, la chirurgie mini-invasive, le moteur à réaction et les sondes spatiales. Il est aisé de supposer que toutes ces victoires sont le résultat de la « vision scientifique du monde » et qu'elles vont dans le sens de la philosophie matérialiste de la nature. Mais beaucoup pensent, moi compris, que cette philosophie s'est endurcie et a formé un système de croyances dogmatiques qui, en réalité, tire la science vers le bas.

Car les sciences modernes peinent à comprendre la conscience. Les matérialistes supposent qu'elle n'est rien d'autre que l'activité du cerveau. Ils ont pour slogan : « Le mental, c'est l'activité cérébrale. » Mais l'existence de la conscience est un problème pour les matérialistes, qui est d'ailleurs souvent qualifié de « problème difficile » (comme nous l'avons vu au [chapitre 1](#)).

Quant aux religions, elles traitent de la conscience et sont fondées sur l'hypothèse que la conscience transcende l'humain. C'est l'une des raisons pour lesquelles les partisans du scientisme sont antireligieux. En effet, toutes les religions partent du principe que la conscience ne se limite pas à l'activité cérébrale.

Lorsque les gens renoncent à leur religion ancestrale, ils cessent de faire la plupart des pratiques que les personnes appartenant à une religion considèrent comme allant de soi, notamment le chant en groupe, la prière, les rituels et festivités traditionnels, et le bénévolat. Quels sont les effets de ce changement de paradigme qui transforme un mode de vie religieux en un mode de vie athée ?

Les effets des modes de vie religieux et athée

La recherche scientifique expérimentale portant sur les pratiques spirituelles se déroule dans un contexte laïque. Les chercheurs supposent

généralement que les participants n'appartiennent pas à une religion et n'ont pas de pratique spirituelle. Puis ils étudient les effets de l'intégration d'une pratique spécifique dans leur vie, en comparaison au groupe de contrôle, qui ne fait pas cette pratique. Par exemple, les recherches sur la gratitude comparent l'effet de l'expression de la gratitude par opposition au fait de ne pas l'exprimer ([voir chapitre 2](#)). Les recherches sur la méditation comparent les effets de cette dernière sur les pratiquants par rapport aux gens qui ne méditent pas ([voir chapitre 1](#)). Les recherches portant sur les effets de la nature sur le bien-être comparent les personnes qui sont en extérieur et celles qui restent en intérieur, ce qui est la situation par défaut ([voir chapitre 3](#)). Les recherches sur les effets du chant comparent les personnes qui chantent et les autres ([voir chapitre 6](#)). La plupart de ces études montrent que les pratiques spirituelles ont des effets bénéfiques, en comparaison avec les personnes qui ne pratiquent pas.

Un autre moyen d'examiner les effets des pratiques spirituelles consiste à s'intéresser aux effets à long terme de la pratique religieuse, par opposition à son absence dans la vie d'une personne. Les personnes qui se rendent régulièrement à l'église, à la synagogue ou dans d'autres lieux religieux sont comparées aux personnes qui n'y vont pas, en faisant coïncider les tranches d'âge et le statut socio-économique. Des milliers d'études ont été réalisées aux États-Unis et ailleurs. Les résultats sont clairs.

Les personnes qui vont régulièrement à l'église ont tendance à avoir moins de maladies mentales, à moins souffrir de dépression, à être moins angoissées et à vivre plus longtemps que les personnes qui n'y vont pas ou peu. Cet effet ne se limite pas au christianisme : on a abouti à un résultat similaire à Taiwan, dans un contexte essentiellement bouddhiste.

Les exceptions existent. Pour une minorité de personnes, essentiellement celles qui sont rongées par la culpabilité ou la peur, ou qui ont traversé des conflits religieux graves, les croyances religieuses peuvent avoir des effets négatifs sur la santé et le bien-être.

Mais la plupart des gens qui ont renoncé à leur foi ancestrale ne l'ont pas fait pour échapper à une culpabilité ou un conflit extrêmes. Beaucoup se convertissent à un mode de vie athée non pour des raisons négatives, mais pour des raisons positives, comme nous l'avons précédemment vu ; elles veulent s'aligner sur le progrès, la raison et la science.

Lorsque les gens abandonnent leur religion ancestrale, ils cessent généralement de s'adonner à toute une série de pratiques que leurs aïeux considéraient comme acquises, en particulier :

Faire preuve de gratitude dans le cadre communautaire et familial.

- Appartenir à une communauté où les gens chantent ensemble.
- Prier.
- Accepter que la mort soit une transition, et non une fin.
- Effectuer des rites de passage tels que le baptême, la confirmation et le mariage.
- Procéder à des funérailles religieuses traditionnelles.
- Remercier les ancêtres.
- Célébrer les festivités qui structurent le passage du temps dans l'année.
- Se relier à des lieux sacrés.
- Participer à des rituels qui confèrent une identité collective et une continuité.
- Être encouragé à aider son prochain.
- Appartenir à une vision d'ensemble qui contribue à donner du sens à la vie de l'individu.
- Ressentir un lien avec une réalité spirituelle qui transcende l'espace et le temps.

En renonçant à la religion et aux pratiques qui l'accompagnent, il est vrai que les gens se libèrent de restrictions. Pour les anciens chrétiens, le dimanche n'est plus nécessairement une journée spéciale de remerciement, de repos et de célébration ; ce peut être une journée supplémentaire pour travailler ou faire ses courses. Il n'y a plus de barrière religieuse à un mode de vie en continu.

Beaucoup de choses changent dans ce processus, non seulement pour les athées de la première génération, mais également pour leurs enfants. À

l'inverse des enfants issus de familles religieuses, ceux provenant de familles athées ne chantent pas avec la communauté à laquelle appartient leur famille, n'expriment pas ensemble leur gratitude et ne participent pas à des rituels et festivités.

L'athéisme est un feu purificateur. Il brûle l'hypocrisie, la corruption, la paresse et la prétention religieuses. Mais sa politique de la terre brûlée peut laisser beaucoup de gens sur leur faim, ne pas étancher leur soif spirituelle et les isoler.

Les dernières générations ont assisté à un changement de paradigme, à une transition d'un mode de vie religieux à un mode de vie non religieux à très grande échelle dans les pays anciennement chrétiens d'Europe, en Amérique du Nord, en Australie et en Nouvelle-Zélande. Mais l'abandon de la religion ne s'est pas traduit par une conversion généralisée à l'athéisme. La plupart des gens qui ont renoncé à leur religion familiale ou qui sont élevés au sein d'une famille non religieuse ne se considèrent pas comme des athées. Certains se qualifient d'agnostiques ; d'autres conservent une affiliation religieuse ténue, en allant par exemple à l'église à Noël ; d'autres encore sont des chercheurs spirituels ou des partisans du New Age ; certains enfin ont adopté certaines des pratiques d'autres religions, comme le bouddhisme, ou deviennent néo-païens ou néo-chamans.

Dans de récents sondages réalisés au Royaume-Uni, environ la moitié de la population a affirmé ne pas appartenir à une religion ; pour autant, seuls 13 % des sondés se sont décrits comme des athées. Même parmi les personnes n'appartenant à aucune religion, seules 25 % étaient d'accord avec l'affirmation suivante : « Les êtres humains sont des êtres purement matériels sans composante spirituelle. » La proportion d'athées est plus élevée parmi les personnes ayant reçu une éducation scientifique. D'après un sondage réalisé au Royaume-Uni en 2016, dans les professions scientifiques, médicales et dans l'ingénierie, environ 25 % des sondés étaient des athées et 21 % des agnostiques, soit un total de 46 %. Une proportion presque identique, soit 45 %, a affirmé appartenir à une religion ou être spirituelle, à défaut de religieuse. Ainsi, au Royaume-Uni, l'un des pays les plus laïques du monde, même au sein de la communauté scientifique, les athées purs et durs sont en minorité.

En règle générale, les pratiques religieuses et spirituelles rendent les gens plus heureux, moins déprimés et améliorent leur santé. Inversement, le fait

de ne pas avoir ces pratiques rend les gens moins heureux, plus déprimés et dégrade leur santé. L'athéisme militant devrait faire l'objet d'une mise en garde du ministère de la Santé.

Certains athées reconnaissent ce problème, raison pour laquelle Alain de Botton prône une religion pour les athées. C'est également la raison pour laquelle les humanistes séculiers forment et autorisent des officiants humanistes à accomplir des cérémonies d'attribution du prénom, des mariages et des enterrements. C'est également la raison pour laquelle l'Assemblée dominicale donne chaque semaine la possibilité de chanter en groupe. C'est encore la raison pour laquelle Sam Harris et les bouddhistes laïques prônent la méditation. Car un mode de vie rigoureusement non religieux laisse trop de choses à l'écart et appauvrit la vie des gens.

Les pratiques spirituelles créent une reliance

L'avantage de la plupart des pratiques spirituelles est précisément qu'elles proposent une pratique, à défaut de se satisfaire de croyances. Par conséquent, elles sont ouvertes aux personnes religieuses et non religieuses. Elles sont inclusives.

Les pratiques spirituelles nous aident à prendre du recul sur nos préoccupations immédiates. À première vue, les pratiques dont il a été question dans ce livre traitent d'aspects très divers de l'expérience humaine. Mais quel est leur dénominateur commun ?

C'est la reliance qui les unifie toutes. Elles nous aident à aller au-delà du monde matériel et à créer une reliance plus profonde :

1. **La gratitude** s'inscrit dans le fait de donner et recevoir en continu. Appartenir à un flux, une continuité crée en nous une reliance. Nous pouvons choisir jusqu'où aller dans les remerciements. Dans la dimension humaine, on peut se sentir reconnaissant à l'égard de toutes les personnes qui nous ont aidés et qui ont subvenu à nos besoins, notamment nos parents, qui nous ont permis de venir au monde. Au-delà du monde humain, nous pouvons nous montrer reconnaissants à l'égard des autres organismes vivants qui nous entourent et dont notre

survie dépend, ainsi que de la vie sur terre. On peut aller plus loin et être reconnaissant pour le Soleil, la galaxie et tout le cosmos. En allant toujours plus loin, on peut éprouver de la gratitude pour la source de toute nature et de tout l'esprit, qu'on l'appelle Dieu ou non.

Nous sommes libres d'être aussi reconnaissants ou ingrats que nous le souhaitons. Plus nous sommes ingrats, plus nous sommes coupés du reste de la vie, insatisfaits et isolés. Plus nous sommes reconnaissants, plus nous sommes reliés à une vie qui nous dépasse et plus notre expérience d'une fluidité est forte. Cette conscience d'une continuité nous aide à donner, à être plus généreux.

2. **La méditation** nous rend conscients des activités de notre mental, que nous voyons nous restreindre à un processus temporel qui relie notre passé à notre futur par l'intermédiaire de liens personnels. Grâce à la méditation, on peut prendre du recul et s'ouvrir à une conscience plus inclusive. Et parfois, on se retrouve au sein d'une présence bien plus grande, d'un esprit qui dépasse de loin le nôtre. C'est la présence consciente qui crée une reliance.

3. **Se relier au monde au-delà de l'être humain.** Nous pouvons aller aussi loin que nous le voulons sur le plan mental et sensoriel. Nous pouvons être attentifs aux animaux, aux plantes, aux champignons, aux microbes, aux forêts, aux océans, au climat, à Gaia, au Soleil, au Système solaire, à la Voie lactée et aux innombrables galaxies au-delà de la nôtre. Nous pouvons nous relier à la source d'où provient toute la nature.

4. **Les plantes** nous permettent de nous relier à des formes de vie absolument différentes de la nôtre. Comme nous, les plantes grandissent et se transforment. Mais à l'inverse des plantes, nous cessons de grandir et commençons à adopter un comportement, comme le font d'autres animaux.

Les plantes sont la source d'attributs dont nous et d'autres animaux faisons l'expérience : des formes, des odeurs, des

goûts, des textures et des couleurs. Elles nous nourrissent, directement ou indirectement ; certaines nous guérissent, d'autres nous empoisonnent. Certaines plantes contenant de la drogue peuvent altérer notre mental. Et elles sont beaucoup plus âgées que nous. Les principales familles de plantes à fleurs existent depuis des dizaines de millions d'années ; les conifères existent depuis 300 millions d'années et les fougères, les mousses et les algues depuis plus longtemps encore. Notre espèce n'a que 100 000 ans d'âge et la civilisation seulement 5 000.

5. **Les rituels** nous relient aux personnes qui ont accompli ces mêmes rituels avant nous. Ils perpétuent les traditions et assurent la continuité de notre groupe, tout en nous ouvrant à la conscience au-delà de l'être humain. Les rituels nous relient également à nos descendants et à toutes les personnes qui accompliront ces rituels dans le futur. Ainsi, grâce aux rituels, nous sommes reliés au passé et à l'avenir de notre groupe, ainsi qu'à la dimension spirituelle à laquelle notre groupe est relié et à un but transcendantal pour l'humanité.

6. **Le chant et la musique** relient les membres d'un groupe grâce à la synchronie et à la résonance. Les mantras, les chants et les danses peuvent nous relier au monde au-delà de l'être humain et à des esprits également au-delà de l'être humain. La musique permet d'entrer en contact avec le flot de la vie.

7. **Les pèlerinages** nous relient aux lieux sacrés, c'est-à-dire à des lieux où la terre et le ciel se rencontrent. Sur de nombreux sites sacrés, c'est littéralement ce qui se passe. Leurs structures s'élèvent dans le ciel, qu'il s'agisse de pierres levées, d'obélisques, de tours, de flèches ou de minarets.

Les pèlerinages présentent le grand avantage d'être à la fois une pratique et une métaphore. Quand on part en pèlerinage, on vit un processus qui nous permet de progresser vers notre objectif et d'y parvenir, de le réaliser. Puis on rentre chez soi transformé. On relie le quotidien ordinaire avec des lieux qui

nous permettent d'entrer en contact avec un monde transcendantal.

On peut considérer toute notre vie comme un pèlerinage. En fonction de nos croyances, il peut s'agir d'un périple dont la destination est notre mort inéluctable ou d'un cheminement vers une reliance spirituelle au moment de notre trépas, comme dans les expériences de mort imminente, avec une continuité au-delà de la mort.

Vers de nouvelles découvertes

Il existe de nombreuses pratiques spirituelles et toutes les religions en proposent une multitude. Elles ne s'excluent pas mutuellement, au contraire, elles se renforcent les unes les autres.

Les sept pratiques spirituelles dont il a été question ici ne constituent nullement une liste exhaustive et, dans une suite à ce livre, j'espère en aborder un certain nombre d'autres, notamment la prière, le jeûne, les psychédéliques et les fêtes religieuses.

Toutes les pratiques n'ont pas la même efficacité pour tous les individus et il appartient à chacun d'entre nous de faire des choix. Pour les personnes qui suivent une religion, un bon nombre de ces pratiques font déjà partie de leur vie. Mais souvent, leur efficacité est ternie par le sentiment de familiarité. En portant un regard nouveau sur elles, leur impact pourrait être renouvelé.

Chaque voie religieuse se caractérise par une sélection de pratiques spirituelles, certaines étant davantage mises en avant que d'autres. Il en résulte que toutes ne sont pas connues des personnes qui suivent déjà un chemin religieux donné. Par exemple, de nombreux chrétiens protestants n'ont pas coutume de faire des pèlerinages. Ces explorations sacrées étaient connues de leurs ancêtres avant la Réforme, et demeurent familières dans les églises catholique et orthodoxe d'Orient. De même, la prière contemplative et d'autres formes chrétiennes de méditation sont bien connues au sein des communautés de moines et de nonnes, mais bien moins chez les laïques, pour qui il est souvent bénéfique de les découvrir.

L'un des domaines dans lesquels les personnes appartenant à une religion peuvent apprendre des personnes qui n'en ont pas est celui du renouvellement de leur rapport au monde au-delà de l'être humain en suivant les nouvelles voies ouvertes par la science. Même les scientifiques les plus athées nouent une relation avec la nature en s'intéressant à elle, si spécialisé soit leur domaine d'étude. Beaucoup de personnes ayant une religion ne savent pas se relier à la nature avec autant de détails et certaines semblent impatientes de passer à autre chose.

Dans ce domaine, le potentiel en matière d'exploration spirituelle est énorme. Les sciences naturelles ont mis au jour un univers bien plus vaste, bien plus âgé et bien plus étrange que tout ce que l'on avait imaginé par le passé ; elles ont révélé des détails au sujet de la vie biologique que nul ne connaissait, elles ont levé le voile sur l'existence de mondes constitués de micro-organismes autour de nous, ainsi qu'en nous (en référence à la gigantesque communauté microbienne qui vit dans nos intestins). Les sciences se sont aventurées dans le macrocosme et le microcosme, dont nos ancêtres ignoraient tout. Le problème est que la science, si elle nous apporte une quantité considérable de données, demeure vide de sens personnel ou spirituel.

À l'inverse, les traditions spirituelles permettant de se relier au monde au-delà de l'être humain ont attribué un sens et de l'importance à toute chose, mais ne connaissaient rien de ces récentes découvertes de la science. L'association de ces deux approches constitue un défi moderne unique.

Nous sommes tous en chemin. Les pratiques spirituelles peuvent enrichir notre vie et nous permettre de tisser des liens plus forts les uns avec les autres, ainsi qu'avec la vie et la conscience au-delà de l'être humain. Ces pratiques peuvent nous aider à accepter certains des nombreux cadeaux qui nous sont offerts et à être reconnaissants. Plus nous apprécions ce que nous recevons, plus nous avons envie de donner.

Remerciements

Dans ma réflexion au sujet des thèmes dont il est question dans ce livre, j'ai été grandement aidé par mes discussions avec le père Bede Griffiths, avec ma femme, Jill Purce, et avec beaucoup d'autres personnes. En particulier, j'ai eu la chance de participer à une série de conversations à trois avec mes amis Terence McKenna (qui nous a malheureusement quittés en l'an 2000) et Ralph Abraham, au cours d'une période de dix-sept ans. Nous nous retrouvions au moins une fois par an en Californie, en Angleterre ou à Hawaï, pour discuter d'un grand nombre de sujets, dont certains sont intimement liés à des thèmes évoqués dans ce livre. Nous avons également publié deux ouvrages ensemble. Les enregistrements de plus de trente de nos conversations à trois sont également disponibles sur mon site, www.sheldrake.org.

Par ailleurs, j'ai beaucoup appris de mes dialogues avec plusieurs chefs et enseignants spirituels, dont Jiddu Krishnamurti ; le frère David Steindl-Rast, avec lequel j'ai animé des séminaires à l'Institut Esalen, en Californie, et au sein de la communauté de Hollyhock, sur l'île Cortes, au Canada ; Matthew Fox, avec lequel j'ai rédigé deux ouvrages sur la science et la spiritualité, animé des séminaires à Hollyhock et à Oakland, en Californie, et fait une série de podcasts ; Marc Andrus, évêque de Californie, avec qui j'ai animé des séminaires à Esalen et à la cathédrale Grace à San Francisco, et avec qui j'ai également fait une série de podcasts ; Mark Vernon, avec qui j'ai fait plus de trente podcasts ; David Abram ; Rick Ingrasci et Stephen Tucker, le pasteur de mon église paroissienne à Hampstead. À tous, je témoigne ma reconnaissance. Je remercie également mes fils, Merlin et Cosmo, avec qui j'ai animé des séminaires à Hollyhock les quatre dernières années, au cours desquels nous avons exploré certains des thèmes dont il a

été question dans ce livre. Les retours et réactions des participants à ces divers séminaires ont été précieux.

Je suis également reconnaissant du soutien financier qui m'a été apporté à l'occasion de l'écriture de ce livre, de la part d'Addison Fischer et de la Planet Heritage Foundation de Naples, en Floride, de la Gaia Foundation de Londres, d'Ian et Victoria Watson, de la Watson Family Foundation, et de la part de l'Institut des sciences noétiques de Petaluma, en Californie.

Je remercie par ailleurs Pam Smart, mon assistante de recherche, qui travaille avec moi depuis vingt-deux ans, Guy Hayward, mon confrère, qui m'a aidé dans mes recherches postdoctorales, en particulier en vue de ce livre, et Sebastian Penraeth, mon webmaster.

Enfin, j'apprécie beaucoup les encouragements de mon éditeur anglais, Mark Booth, qui m'a aidé à rendre cet ouvrage possible. Je remercie également toutes celles et ceux qui ont fait des commentaires en relisant les versions préliminaires de ce livre, en particulier Angelika Cawdor, Lindy Dufferin, Ava, Guy Hayward, Natuschka Lee, Will Parsons, Jill Purce, Anthony Ramsay, Cosmo et Merlin Sheldrake, et Pam Smart.

Bibliographie

Abram David, *Comment la Terre s'est tue*, Les Empêcheurs de penser en rond, 2013.

Anselme de Cantorbéry, *Proslogion*, Flammarion, 1993.

Benson Herbert, *Réagir par la détente*, Tchou, 1976.

Brown Peter, *Le Culte des saints*, Cerf, 2012.

D'Aquin St Thomas, *Abrégé de théologie*, Cerf, 2007.

Darwin Charles, *La Filiation de l'homme et la sélection liée au sexe*, Honoré Champion, 2013.

Darwin Charles, *La Variation des animaux et des plantes à l'état domestique*, Slatkine, 2008.

Darwin Charles, *L'Origine des espèces*, éditions du Chêne, 2017.

Darwin Erasmus, *Zoonomie*, Gand, 1810.

Dawkins Richard, *Les Mystères de l'arc-en-ciel*, Bayard, 2000.

Dawkins Richard, *Pour en finir avec Dieu*, Perrin, 2018.

De Botton Alain, *Petit guide des religions à l'usage des mécréants*, Flammarion, 2014.

De Botton Alain, *Splendeurs et misères du travail*, Mercure de France, 2010.

Dennett Daniel, *De beaux rêves*, Gallimard, 2012.

Église catholique, *Catéchisme de l'Église catholique*, Fleurus-Marne, 2015.

Ehrenreich Barbara, *Le Sacre de la guerre*, CalmannLévy, 1999.

Emerson, *Essais choisis*, Hachette, 2016.

Frazer J, *Le Folklore dans l'Ancien Testament*, Chicoutimi, 2009.

Freud Sigmund, *L'Homme Moïse et la religion monothéiste*, Payot et Rivages, 2014.

Griffiths Bede, *Expérience chrétienne, mystique hindoue*, Cerf, 1985.

Harris Sam, *Pour une spiritualité sans religion*, Almora, 2017.

Hitchens Christopher, *Dieu n'est pas grand*, Belfond, 2018.

Kuhn Thomas, *La Structure des révolutions scientifiques*, Flammarion, 2018.

Lévi-Strauss Claude, *Anthropologie structurale*, Plon, 1958.

Levitin Daniel, *De la note au cerveau*, Héloïse d'Ormesson, 2010.

Mascaro Joan, *Upanishads du yoga*, Gallimard, 1974.

Mauss Marcel, *Essai sur le don*, Presses universitaires de France, 2012.

Nabokov Peter, *Là où frappe la foudre*, Albin Michel, 2008.

Nagel Thomas, *L'Esprit et le cosmos*, Vrin, 2018.

Purce Jill, *La Spirale mystique*, éditions du Chêne, 1974.

Roszak Theodore, *Où finit le désert*, Stock, 1973.

Sacks Oliver, *Musicophilia*, Points, 2014.

Sheldrake Rupert, *Ces chiens qui attendent leurs maîtres*, Rocher, 2001.

Sheldrake Rupert, *L'Âme de la nature*, Albin Michel, 2001.

Sheldrake Rupert, *La Mémoire de l'univers*, éditions du Rocher, 2002.

Sheldrake Rupert, *Le Septième Sens*, Rocher, 2004.

Sheldrake Rupert, *Les Pouvoirs inexplicables des animaux*, J'ai lu, 2005.

Sheldrake Rupert, *Réenchainer la science*, J'ai lu, 2016.

Sheldrake Rupert, *Sept expériences qui peuvent changer le monde*, Rocher, 1995.

Sheldrake Rupert, *Une nouvelle science de la vie*, Rocher, 2003.

Taylor Charles, *L'Âge séculier*, éditions du Boréal, 2011.

Thomas Keith, *Dans le jardin de la nature*, Gallimard, 1985.

Tolkien J. R. R., *Le Silmarillion*, Pocket, 2014.

Van Gennep Arnold, *Les Rites de passage*, Picard, 2011.

Van Lommel Pim, *Mort ou pas ?*, InterEditions, 2015.

Wax Ruby, *Réveille-toi !*, Cherche midi, 2019.

Wilson Edward, *Biophilie*, Corti, 2012.

1. Traduction de « *Sing, choir of angels, sing in exultation* », extrait du chant *O Come, All Ye Faithful* (NdT).